

Министерство спорта Красноярского края
Краевое государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва по санным видам спорта»

Принята на заседании
тренингового совета
от « 17 » мая 2023 г.
Протокол № 9

Утверждаю
Директор КГБУДО «СШОР
по санным видам спорта»

П.И.Долгих
2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта «Бобслей»

Возраст обучающихся: с 10 лет
Срок реализации программы: 11 и более лет

Авторы-составители:

старший инструктор-методист -	М.А. Копылова
зам. директора по спортивной работе -	Л.Л. Корольчук
инструктор-методист -	Е.Ф. Землянская
к.п.н., тренер-преподаватель -	А.С. Юрков
ст. тренер-преподаватель по скелетону -	А.А. Свистов
ст. тренер-преподаватель по бобслею -	К.В. Антонова

г. Красноярск, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1	Общие положения.....	4
Раздел 2	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	6
2.1,	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся, наполняемость групп.....,	6
2.2,	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
2.3,	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	8
2.4,	Годовой учебно-тренировочный план.....	11
2.5,	Календарный план воспитательной работы.....	14
2.6,	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	16
2.7,	Планы инструкторской и судейской практики.....	19
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств..	21
Раздел 3	Система контроля.....	25
3.1,	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.....	25
3.2,	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	27
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	27
Раздел 4	Рабочая программа по бобслею.....	35
4.1	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	35
4.2	Учебно-тематический план.....	88
Раздел 5	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	94
Раздел 6	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	96

6.1	Материально-технические условия реализации Программы.....	96
6.2	Кадровые условия реализации Программы.....	101
6.3	Информационно-методические условия реализации Программы.....	101

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бобслей» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «бобслей» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бобслей», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 31.10.2022 г. № 882 (далее – ФССП)

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки бобслеистов, начиная с этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- привлечение максимального количества детей к систематическим занятиям бобслеем и сохранение контингента обучающихся на этапе начальной подготовки по виду спорта бобслей;
- отбор одарённых спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта бобслей;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- получение спортсменами знаний в области бобслея, освоение правил и вида спорта, изучение истории бобслея, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;

- подготовка обучающихся в состав сборных команд субъекта РФ и Российской Федерации;

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся, наполняемость групп.

В виде спорта бобслей принята четырех этапная структура многолетней подготовки, которая лежит в основе разработки программно-нормативных документов. Весь многолетней процесс спортивной подготовки бобслеистов делится на четыре этапа:

- этап начальной подготовки - 3 года обучения
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 5 лет
- этап совершенствования спортивного мастерства - без ограничений срока
- этап высшего спортивного мастерства - без ограничений.

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины бобслей			
Начальной подготовки	3	10	12
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	2-5	13	6
Совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	2
Высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1
Для спортивной дисциплины скелетон			
Начальной подготовки	2-3	10	12
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	3-5	12	6
Совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	2
Высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1

На этап начальной подготовки зачисляются лица, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие конкурсный отбор на основании тестирования по контрольным нормативам и установленного возраста для зачисления на этап, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта бобслей.

На учебно-тренировочный этап (спортивной специализации) зачисляются спортсмены:

- не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям бобслеем по результатам медицинского осмотра;
- прошедшие спортивную подготовку в других организациях по другим видам спорта, при условии выполнения ими контрольного тестирования по физической и технической подготовке и отсутствие медицинских противопоказаний;
- соответствующие возрасту, установленному в ФССП по виду спорта бобслей занимающихся зачисляемого этапа;
- успешно прошедшие контрольное тестирование на предыдущем этапе спортивной подготовки;
- выполнившие необходимые программные требования по спортивной квалификации;
- имеющие полный пакет документов, необходимых для зачисления.

Спортсмены, не выполнившие программные требования, могут продолжить занятия повторный год, но не более одного раза на данном этапе подготовки или могут быть отчислены по решению тренерского совета спортивной школы.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

Указывается диапазон часов с учетом значений, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта бобслей правилами вида спорта бобслей, а также возраста зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. На данных этапах предусмотрена форма самостоятельной подготовки обучающегося.

Объем работы по индивидуальным планам спортивной подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства может составлять не более 10% от общего объема тренировочной нагрузки.

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

- Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:
- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
 - подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
 - учебно-тренировочные мероприятия (по подготовке к спортивным соревнованиям и специальные учебно-тренировочные мероприятия приложение №3 ФССП)
 - спортивные соревнования (приложение № 4 ФССП)
 - инструкторская и судейская практики;
 - медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
 - контрольные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 3

N п/п	Вид учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18

1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	До 10 суток		
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год		
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		-

Объем соревновательной деятельности

Таблица 4

Для спортивной дисциплины бобслей							
Виды спортивных соревнований	Этап и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Первый год	Второй год	Третий год	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	3	4	4	8	8	12	12
Отборочные	-	-	-	3	3	5	5
Основные	-	-	-	2	2	4	4
Для спортивной дисциплины скелетон							
Контрольные	3	4	4	8	8	12	12
Отборочные	-	-	1	3	3	5	5
Основные	-	-	1	2	2	4	4

Соревновательная деятельность для лиц, проходящих спортивную подготовку, представляет собой участие в соревнованиях контрольных, отборочных и основных.

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности *обучающихся*. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результатов контрольных соревнований вносятся изменения в учебно-тренировочный план подготовки обучающихся, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам *отборочных соревнований* комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников основных соревнований. В отборочных соревнованиях перед обучающимися ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников основных соревнований.

Основные и главные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в основных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Соревнования различного ранга являются обязательной частью всей системы круглогодичной подготовки. Исходя из различной значимости результатов выступлений на соревнованиях и степени их воздействия на психическую и двигательную сферы, целесообразно определять ранг соревнований по значимости, месту в годичном тренировочном процессе, уровню квалификации участников и соответственно планировать тренировочный процесс. Это позволит оптимизировать достижение и поддержание спортивной формы, избежать психологических травм, ускорит психо - эмоциональное восстановление после соревнований.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта бобслей;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта бобслей;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
 - соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утверждённых международными антидопинговыми организациями.
- Спортсмен, проходящий спортивную подготовку получает следующий объем соревновательной деятельности в соответствии с этапом и годом обучения: контрольные соревнования от 3 до 12, отборочные – от 3 до 5, основные соревнования от 1 до 4, согласно таблицы 4.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Тренировочный процесс в организации осуществляющий спортивную подготовку рассчитан на 52 недели в год, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

На основании годового учебно-тренировочного плана утверждается план тренировочного процесса и расписание тренировочных занятий для каждой тренировочной группы.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается исходя из астрономического часа (60 минут) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2 часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – 4 часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, психологические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (%)

Таблица 5

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше двух лет		
Для спортивной дисциплины бобслей						
Общая физическая подготовка	71-87	68-85	28-38	18-27	18-23	16-20
Специальная физическая подготовка			24-32	28-35	28-36	28-34
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	3-4	5-6	6-7	7-9
Техническая подготовка	12-15	13-15	16-20	18-22	20-25	14-18
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5-6	6-7	7-9	9-11	11-13	16-20
Инструкторская и судейская практика	-	-	1-3	2-4	2-4	2-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10
Для спортивной дисциплины скелетон						
Общая физическая подготовка	71-87	68-85	31-36	21-27	18-21	14-18
Специальная физическая подготовка			30-35	33-38	29-37	29-35
Участие в спортивных соревнованиях		0-2	3-4	5-6	6-7	7-9
Техническая подготовка	15-17	15-17	18-22	20-24	22-27	16-20
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4-5	5-6	6-8	8-10	10-12	15-19
Инструкторская и судейская практика	-	-	1-3	2-4	2-4	2-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (час)

Таблица 6

Разделы подготовки	Этапы и годы подготовки											
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства
	1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	4 г.о.	5 г.о.	1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	без ограничений
Для спортивной дисциплины бобслей												
Общая физическая подготовка	202	253	253	182	218	182	208	234	229	252	252	225
Специальная физическая подготовка	51	72	72	166	200	254	291	328	333	366	366	387
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	16	20	36	42	47	62	68	68	87
Техническая подготовка	40	58	58	94	112	146	166	187	229	252	252	199
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	16	25	25	42	50	73	83	94	124	136	136	225
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	5	6	15	17	19	21	23	23	25
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	8	8	15	18	22	25	27	42	47	47	100
Максимальное количество тренировочных часов в неделю	6	8	8	10	12	14	16	18	20	22	22	24
Всего часов в год	312	416	416	520	624	728	832	936	1040	1144	1144	1248
Для спортивной дисциплины скелетон												
Общая физическая подготовка	200	253	253	174	209	243	199	225	208	229	229	200
Специальная физическая подготовка	50	72	72	169	203	236	291	328	343	377	377	399
Участие в спортивных	-	-	4	16	19	22	42	47	62	69	69	87

соревнованиях												
Техническая подготовка	47	62	62	104	125	146	183	206	250	274	274	225
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	25	21	36	43	51	75	84	114	126	126	212
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	5	6	8	17	18	21	23	23	25
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	4	4	16	19	22	25	28	42	46	46	100
Максимальное количество тренировочных часов в неделю	6	8	8	10	12	14	16	18	20	22	22	24
Всего часов в год	312	416	416	520	624	728	832	936	1040	1144	1144	1248

2.5 Календарный план воспитательной работы

Таблица 7

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с	В течение года

		поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим.питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации,	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

	в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача. Для занимающихся разработан план антидопинговых мероприятий, представленный в таблице № 8, преследующий следующие цели:

- предупреждение применения допинга в спорте;
- основы антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

План антидопинговых мероприятий

Таблица 8

№	Наименование мероприятий, темы	Этап подготовки	Срок реализации	Ответственный
1	Веселые старты «Честная игра»		март- апрель	Тренеры
2	Проверка лекарственных препаратов «Знакомство с		ежемесячно	Тренеры, врач

	международным стандартом «Запрещенный список»			
3	Onlain–обучение на сайте РУСАДА.		январь-февраль	Тренеры, врач, инструкторы – методисты
4	Родительское собрание. «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»		сентябрь, май	Тренеры
5	Тематическое занятие и лекция: «Принципы и ценности чистого спорта, знакомство с понятием «чистый спорт» и глобальной антидопинговой системой»		сентябрь-октябрь	Тренеры, врач, инструкторы – методисты
6	Веселые старты «Честная игра»		апрель-май	Тренеры
7	Onlain–обучение на сайте РУСАДА.		Январь-март	Тренеры, врач, инструкторы – методисты
8	Родительское собрание. «Роль родителей в процессе формирования антидопингов ой культуры»		сентябрь, май	Тренеры
9	Тематическое занятие и лекция: «Права и обязанности спортсменов, принцип строгой ответственности. Виды нарушений антидопинговых правил. Применение лекарственных средств, проверка препаратов, риски использования пищевых добавок».	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	февраль-ноябрь 2023	Тренеры, врач, инструкторы – методисты
10	Антидопинговая викторина "Играй честно"		май	Тренеры, врач, инструкторы – методисты
11	Onlain–обучение на сайте РУСАДА.	Этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства	январь	Тренеры, врач, инструкторы – методисты
12	Тематическое занятие: «Виды нарушений антидопинговых правил, ответственность за их нарушения».		август	Тренеры, врач, инструкторы – методисты
13	Лекция-семинар: «Процедура допинг -контроля. Права и обязанности спортсмена. Процесс отбора проб мочи и крови. Биологический паспорт спортсмена».		октябрь	Тренеры, врач, инструкторы – методисты
14	Обучение спортсменов и тренеров по пользованию сайта РУСАДА.	для всех этапов подготовки	декабрь	Врач, инструкторы - методисты

15	Мониторинг результатов onlain-обучения на ресурсах РУСАДА.	для всех этапов подготовки	январь-март	Врач, Инструкторы - методисты
16	Размещение информации по антидопинговому обеспечению на сайте СШОР.	для всех этапов подготовки	в течение года	Инструкторы – методисты
17	Onlain–обучение на сайте РУСАДА	для тренеров и специалистов в школы	январь	Ст. тренеры, инструкторы-методисты
18	Деятельность РУСАДА. Знакомство с учебными материалами РУСАДА и онлайн курсом. Сервисы для проверки препаратов	для родителей	январь-февраль	Тренеры, врач, инструкторы – методисты
19	Двухдневная Программа семинара "Антидопинговое обеспечение в спорте" для ответственных за организацию работы по предотвращению допинга в спорте и борьбу с ним в учреждениях, осуществляющих спортивную подготовку: ключевые аспекты антидопинговой деятельности, деятельность специалиста, ответственного за антидопинговое обеспечение в учреждениях, осуществляющих спортивную подготовку, практические рекомендации для внедрения антидопинговых мер.	для специалистов в школы	май	РУСАДА
20	Субстанции и методы, включенные в Запрещенный список. Оформление разрешения на ТИ	врач	октябрь 2023	РУСАДА
21	Проведение теоретических и практических занятий специалистом прошедшим дополнительную профессиональную программу «Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним»	для всех этапов подготовки	в течение года	Врач, Инструкторы - методисты
22	Обсуждение актуальных вопросов антидопинга на тренерских советах	для специалистов в школы	в течение года	Администрация тренеры, врач
23	Ознакомление с изменениями в антидопинговых правилах.	для всех этапов подготовки, для специалистов в школы	в течение года	Врач, инструкторы - методисты, тренеры

24	Проверка аптек первой помощи на наличие субстанций, запрещённых в спорте через сайт РУСАДА	для всех этапов подготовки, для специалистов в школы	в течение года	Врач
25	Контроль за приемом медицинских препаратов при оказании медицинской помощи спортсменам	этап начальной подготовки, тренировочный этап (этап спортивной специализации)	в течение года	Врач
26	Оформление стенда спорт без допинга	для всех этапов подготовки, для специалистов в школы	сентябрь	Врач
27	Подготовка ежеквартального отчета в министерство спорта Красноярского края о проведении антидопинговых мероприятий в спортивной школе		ежеквартально	Врач, инструкторы - методисты

2.7. План инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивных школ является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных массовых соревнований в качестве судей. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах

подготовки.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и умение их исправлять. Спортсмены должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсмена к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Спортсмены этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать спортсменам младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе спортивных мероприятий и соревнований.

План занятий по судейской практике

Таблица 9

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика		
	Теоретические занятия	в течение года	Научить обучающихся начальным занятиям спортивной терминологии, умение составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	в течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	в течение года	Уделять внимание знаниям вида спорта, умение решать ситуативные вопросы

	Практические занятия	в течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи « юный спортивный судья», «спортивный судья третьей категории»
Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Инструкторская практика		
	Теоретические занятия	в течение года	Научить обучающихся углубленным занятиям спортивной терминологии, умение составлять занятия
	Практические занятия	в течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя.
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	в течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуационные вопросы
	Практические занятия	в течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей, второй категории»

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Спортсмены проходят систематический медицинский контроль и медико-биологические мероприятия:

- лицо, желающее пройти спортивную подготовку по бобслею, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающих отсутствие противопоказаний для освоения программы;
- начиная с этап начальной подготовки 2 года обучения, учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), спортсмены должны пройти медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере и предоставить разрешение для прохождения спортивной подготовки. Специалисты врачебно-физкультурного диспансера осуществляют углубленное медицинское обследование, где изучают и оценивают функциональное, биохимическое и психологическое состояние организма и дают рекомендации к предстоящему тренировочному процессу, а также в течение года проводится текущее обследование для получения

информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления. В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

Учреждение обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

Многолетняя спортивная подготовка связана с постоянным ростом тренировочных, соревновательных, больших по объёму и интенсивности нагрузок.

В условиях применения больших нагрузок, важное значение в тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности спортсменов.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объёму и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объёма и интенсивности;
- изменение пауз отдыха, их продолжительности;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

Медико-биологические средства восстановления:

Гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток;

Физиотерапевтические средства восстановления:

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36 - 38 градусов и продолжительностью 12- 15 мин., прохладный, контрастный и вибрационный при температуре 23-28 гр. и продолжительностью 2 - 3 мин;
- ванны хвойные, жемчужные, солевые;
- бани и бассейны – 1 - 2 раза в неделю (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- кислородотерапия;
- массаж.

Комплексное использование средств в полном объеме необходимо на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале и в процессе тренировочного занятия. По окончании занятий с малыми и средними нагрузками достаточно использовать гигиенические процедуры.

Использование восстановительных средств является составной частью тренировочного процесса. Важное значение для оптимизации восстановительных процессов имеет создание положительного эмоционального фона.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий восстановительных средств

Таблица 10

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	в течение года
	Предварительные медицинские осмотры	при определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	в течение года
	Применение медико-биологических средств	в течение года
	Применение педагогических средств	в течение года
	Применение психологических средств	в течение года
	Применение гигиенических средств	в течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	в течение года
	Предварительные медицинские осмотры	при определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	в течение года
	Применение медико-биологических средств	в течение года
	Применение педагогических средств	в течение года
	Применение психологических средств	в течение года
	Применение гигиенических средств	в течение года
	Врачебно-педагогические наблюдения	в течение года

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Предварительные медицинские осмотры	при определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	в течение года
	Применение медико-биологических средств	в течение года
	Применение педагогических средств	в течение года
	Применение психологических средств	в течение года
	Применение гигиенических средств	в течение года

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях.

3.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

В результате прохождения Программы обучающийся должен:

1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «бобслей»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «бобслей» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бобслей»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня краевых спортивных соревнований на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд),
- необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бобслей»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в три года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже Всероссийского уровня спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «Мастера спорта» требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России»;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения этапов Программы сопровождается аттестацией обучающихся (промежуточная аттестация), проводимой учреждением не реже одного раза в год на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению учреждения с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей).

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

Комплексы контрольных упражнений, включают тестирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки и осуществляется в конце спортивного сезона.

Перевод обучающихся на следующий год, согласно этапам многолетней подготовки, производится на основании контрольно-переводных нормативов (Приложение 6-9). Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя:

- определение уровня общей физической подготовленности;
- определение специальной физической подготовленности;
- определение технической подготовленности;
- уровень спортивной квалификации.

Кроме того, для зачисления в группы учебно-тренировочного этапа свыше 2-х лет и группы этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства спортсмены должны выполнить разрядные нормативы на квалификационных соревнованиях. Результаты соревнований фиксируются в протоколах соревнований и являются основанием для учета спортивных результатов.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «бобслей»

Таблица 11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины скелетон				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,9	11,3
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			10	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
1.4.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,3	9,8
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
1.6.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			360	320
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			24	16
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины бобслей				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,9	11,3
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			13	7
2.3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее	
			-	9
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
2.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,3	9,8
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
2.7.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			360	320
2.8.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			24	16
3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее	
			3	
3.2.	Бег на 30 м с тренажером «тачка» весом 40 кг	с	не более	
			10,0	-
3.3.	Бег на 30 м с тренажером «тачка» весом 30 кг	с	не более	
			-	10,80

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «бобслей»

Таблица 12

№	Упражнения	Норматив
---	------------	----------

п/п		Единица измерения	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины скелетон				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,2	10,2
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			18	9
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			4	-
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			8,0	8,7
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	180
1.7.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			530	500
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины бобслей				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,2	10,2
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			24	10
2.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			8	2
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
2.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			8,0	8,7
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	180
2.7.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			530	500
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее	
			8	2
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			39	34
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины бобслей				
3.1.	Бег на 30 м с высокого старта	с	не более	
			4,7	5,0
3.2.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			3,9	4,0
3.3.	Бег на 50 м с высокого старта	с	не более	
			7,5	8,0
3.4.	Приседание со штангой (не менее 70% собственного веса занимающегося)	кол-во раз	не менее	
			2	-
3.5.	Приседание со штангой (не менее 35% собственного веса занимающегося)	кол-во раз	не менее	
			-	2
3.6.	Жим штанги лежа весом 50 кг	кол-во раз	не менее	
			2	-
3.7.	Жим штанги лежа весом 25 кг	кол-во раз	не менее	
			-	2
3.8.	Взятие на грудь штанга весом 40 кг		не менее	

			2	-
3.9.	Взятие на грудь штанга весом 30 кг	кол-во раз	не менее	
			-	2
3.10.	Бег на 30 м с тренажером «тачка» весом 50 кг	с	не более	
			8,5	-
3.11.	Бег на 30 м с тренажером «тачка» весом 40 кг	с	не более	
			-	9,0
3.12.	Техническое мастерство (разгон тренажера 20 м)	с	не более	
			4,1	4,3
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины скелетон				
3.1.	Бег на 30 м с высокого старта	с	не более	
			5,0	5,3
3.2.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			4,0	4,1
3.3.	Бег на 50 м с низкого старта	с	не более	
			8,0	8,3
3.4.	Приседание со штангой (не менее 70% собственного веса занимающегося)	кол-во раз	не менее	
			2	-
3.5.	Приседание со штангой (не менее 35% собственного веса занимающегося)	кол-во раз	не менее	
			-	2
3.6.	Жим штанги лежа весом 35 кг	кол-во раз	не менее	
			2	-
3.7.	Жим штанги лежа весом 20 кг	кол-во раз	не менее	
			-	2
3.8.	Взятие на грудь штанга весом 30 кг	кол-во раз	не менее	
			2	-
3.9.	Взятие на грудь штанга весом 20 кг	кол-во раз	не менее	
			-	2
3.10.	Бег на 30 м с тренажером «тачка» весом 50 кг	с	не более	
			8,5	-
3.11.	Бег на 30 м с тренажером «тачка» весом 40 кг	с	не более	
			-	9,0
3.12.	Техническое мастерство (разгон тренажера 20 м)	с	не более	
			4,1	4,3
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются		
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй, третий год)	спортивный разряд «третий спортивный разряд»		
5.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды - «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «бобслей»

Таблица 13

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины скелетон				
1.1.	Бег на 60 м		не более	

			7,6	8,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			45	35
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			12	8
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			220	190
1.7.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			710	660
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины бобслей				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,4	8,2
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			45	35
2.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			12	8
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	180
2.6.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			720	670
2.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее	
			39	34
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины бобслей				
3.1.	Бег на 30 м с высокого старта	с	не более	
			4,0	4,2
3.2.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			3,5	3,7
3.3.	Бег на 50 м с высокого старта	с	не более	
			6,4	7,1
3.4.	Приседание со штангой (не менее 140% собственного веса занимающегося)	кол-во раз	не менее	
			2	-
3.5.	Приседание со штангой (не менее 85% собственного веса занимающегося)	кол-во раз	не менее	
			-	2
3.6.	Жим штанги лежа весом 100кг	кол-во раз	не менее	
			2	-
3.7.	Жим штанги лежа весом 55 кг	кол-во раз	не менее	
			-	2
3.8.	Взятие на грудь штанга весом 80 кг	кол-во раз	не менее	
			2	-
3.9.	Взятие на грудь штанга весом 50 кг	кол-во раз	не менее	
			-	2
3.10.	Бег на 30 м с тренажером «тачка» весом 100 кг	с	не более	
			5,5	6,2
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины скелетон				

4.1.	Бег на 30 м с высокого старта	с	не более	
			3,9	4,1
4.2.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			3,3	3,5
4.3.	Бег на 50 м с низкого старта	с	не более	
			6,3	7,0
4.4.	Приседание со штангой (не менее 140% собственного веса занимающегося)	кол-во раз	не менее	
			2	-
4.5.	Приседание со штангой (не менее 85% собственного веса занимающегося)	кол-во раз	не менее	
			-	2
4.6.	Жим штанги лежа весом 80 кг	кол-во раз	не менее	
			2	-
4.7.	Жим штанги лежа весом 50 кг	кол-во раз	не менее	
			-	2
4.8.	Взятие на грудь штанга весом 80 кг	кол-во раз	не менее	
			2	-
4.9.	Взятие на грудь штанга весом 50 кг	кол-во раз	не менее	
			-	2
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта»			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «бобслей»

Таблица 14

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины скелетон				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,1	8,0
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			45	35
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			12	8
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15

1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			290	240
1.6.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			870	760
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее	
			49	43
1.8.	Метание мяча весом 150г	м	не менее	
			40	27
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины бобслей				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,1	8,0
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			50	40
2.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			14	10
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			290	240
2.6.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			850	760
2.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее	
			50	44
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины бобслей				
3.1.	Бег на 30 м с высокого старта	с	не более	
			3,7	4,0
3.2.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			3,2	3,5
3.3.	Бег на 50 м с высокого старта	с	не более	
			6,1	7,0
3.4.	Приседание со штангой (не менее 160% собственного веса занимающегося)	кол-во раз	не менее	
			2	-
3.5.	Приседание со штангой (не менее 100% собственного веса занимающегося)	кол-во раз	не менее	
			-	2
3.6.	Жим штанги лежа весом 115 кг	кол-во раз	не менее	
			2	-
3.7.	Жим штанги лежа весом 70 кг	кол-во раз	не менее	
			-	2
3.8.	Взятие на грудь штанга весом 110 кг	кол-во раз	не менее	
			2	-
3.9.	Взятие на грудь штанга весом 70 кг	кол-во раз	не менее	
			-	2
3.10.	Бег на 30 м с тренажером «тачка» весом 100 кг	с	не более	
			5,2	6,0
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины скелетон				
4.1.	Бег на 30 м с высокого старта	с	не более	
			3,7	4,1
4.2.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			3,1	3,4
4.3.	Бег на 50 м с низкого старта	с	не более	
			5,9	6,9
4.4.			не менее	

	Приседание со штангой (не менее 150% собственного веса занимающегося)		2	-
4.5.	Приседание со штангой (не менее 100% собственного веса занимающегося)	кол-во раз	не менее	
			-	2
4.6.	Жим штанги лежа весом 100 кг	кол-во раз	не менее	
			2	-
4.7.	Жим штанги лежа весом 55 кг	кол-во раз	не менее	
			-	2
4.8.	Взятие на грудь штанга весом 90 кг	кол-во раз	не менее	
			2	-
4.9.	Взятие на грудь штанга весом 60 кг	кол-во раз	не менее	
			-	2
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивный разряд «Мастер спорта России»			

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА БОБСЛЕЙ

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

В программных материалах для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки для каждой категории занимающихся определены допустимые объемы учебно-тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены примерные варианты построения годичного учебно-тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности и требований в подготовки бобслеистов.

Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне учебно-тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годичного цикла.

Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, на занятиях с обучающимися. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

Обобщая многочисленные данные, можно отметить следующие особенности сенситивных периодов, имеющих значение для занятий бобслеем.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Таблица 15

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Анаэробные возможности			+	+	+						
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила									+	+	+

Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовке, укрепление двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости;
- обучение основам техники бобслея (скелетон), привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта и спортивных игр; воспитание черт спортивного характера;
- формирование норм общественного поведения;
- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности;
- воспитание морально-волевых качеств, трудолюбия, самостоятельности, духа коллективизма и товарищества.

Общая физическая подготовка.

В группах начальной подготовки основное внимание уделяется общей физической подготовке.

Бег в умеренном и среднем темпе, ускорения, бег на местности (кросс), бег в чередовании с физическими упражнениями в зависимости от условий, имеющихся на местности (висы, лазания, подтягивание, метание камней, преодоление препятствий и т. д.).

Общеразвивающие упражнения для развития гибкости, координационной способности, для развития мышц и костно-связочного аппарата рук и плечевого пояса, для развития мышц туловища, ног.

Упражнения с отягощением (гантели, гири, блины от штанги, грузы) весом до 8 кг.

Элементы акробатики – кувырки вперед, назад, перекаты, повороты, стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине, упражнения на равновесие, шпагаты. Несложные и хорошо освоенные равновесия, шпагаты, «мосты», стойки и общеразвивающие упражнения можно выполнять в парах.

Упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения в равновесии – передвижение шагом и бегом по гимнастической скамейке, бревну;

упражнения на уменьшенной опоре, упражнения на перекладине, канате, гимнастической стенке.

Виды легкой атлетики – бег на различные дистанции, прыжки, метания.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

Спортивные игры – волейбол, баскетбол, футбол, ручной мяч для развития ловкости, быстроты, выносливости.

Плавание с различной интенсивностью, прыжки в воду.

Специальная физическая подготовка.

СФП в скелетоне в первую очередь направлена на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Имитация стартового разгона (сопротивление создается с помощью резиновых жгутов).

Беговые упражнения бег с низкого старта, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с выносом вперед прямых ног и т.д.; медленный бег и его разновидности, ускорения на отрезках 20-50 м, задания скоростной направленности, задания скоростно-силовой направленности, задания на выносливость.

Прыжковые упражнения: ходьба и бег с подскоками, силовые и специальные упражнения на маховую ногу, на толчковую; прыжки в длину с разбега, с места, прыжки в глубину (соскок), прыжки на одной ноге.

Метание набивного мяча и облегченных ядер из положения стоя и сидя, двумя руками из-за головы вперед, двумя руками над головой назад, снизу – вперед, снизу – назад и т. д.

Упражнения с отягощением с акцентом на развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения на силовых тренажерах с преимущественным применением скоростных движений с непредельным отягощением.

Упражнения для развития мышц шеи – сгибания и разгибания с сопротивлением партнера, с отягощениями.

Упражнения для развития гибкости (с акцентом на разгибание стопы и сгибание туловища вперед).

Упражнения на лопинге и рейнском колесе.

Техническая подготовка.

На начальном этапе, техническая подготовка включает обучение основам техники легкоатлетических упражнений, обучение технике высокого и низкого старта, обучение основам техники бега на короткие дистанции и специальным беговым упражнениям, улучшение координации движений и гибкости.

Изучение техники основного положения скелетониста, бобслеиста

Изучение техники стартового разгона: разучивание элементов стартового разгона; ходьба, бег стачкой с тренажером (скелетон), ходьба, бег

тренажером (боб, скелетон) на рельсовой стартовой эстакаде с последующим переходом в основное положение скелетониста, с запрыгиванием в боб. Целостное изучение техники старта в упрощенных условиях: без максимальных усилий; целостное изучение техники старта с постепенным наращиванием скорости разгона.

Обучение технике бега по скользящей поверхности (льду) с акцентированием внимания на выполнении различных элементов техники старта (сохранение прямолинейной траектории разгона, вход в вираж и т.д.); изучение техники старта в целом.

Ледовая подготовка на трассе: спуски по трассе с постепенным увеличением числа проходимых виражей; спуски с акцентированием внимания на выполнении различных элементов техники (вход в вираж, выход из виража, прохождение прямых отрезков, прохождение связки виражей и т. д.), обучение технике прохождения трассы в зависимости от различных погодных условий и состояния ледового покрытия.

Дополнительные навыки: разучивание различных элементов трасс, их словесное описание, запоминание трассы; изучение и упрощенная зарисовка схем различных трасс; особенности их прохождения.

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка

Тактическая подготовка спортсмена направлена на овладение спортивной тактикой и достижение тактического мастерства в избранном виде спорта. Тактика - это совокупность форм и способов ведения спортивной борьбы в условиях соревнований.

Тактическая подготовленность всегда опирается на физическую, техническую подготовленность индивидуальные особенности спортсмена.

На этапе начальной подготовки изучается общая тактическая подготовка. Она направлена на обучение спортсмена разнообразным тактическим приемам.

В процессе тактической подготовки решаются следующие основные задачи:

- приобретение спортсменом знаний по спортивной тактике (о ее эффективных формах, тенденциях развития в избранном и смежных видах спорта),
- формирование тактического мышления и непосредственно связанных с ним способностей,
- наблюдательности, сообразительности, творческой инициативы, быстроты переключения от одних тактических действий на другие.

Знание тактики является основой творческого мышления при решении индивидуальных задач. Спортсмена знакомят с правилами соревнований, особенностями их проведения и судейства;

Теоретическая подготовка. Цель и основное содержание вида спортивной подготовки Программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления.

Порядок проведения занятий может меняться на усмотрение планирующего и организующего проведение занятий. Рекомендуемый перечень тематических разделов и объемы программного материала по теории и методике физической культуры и спорта.

1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении бобслея, скелетона. Бобслей, скелетон в России и в мире.

Порядок и содержание работы школы. История развития бобслея, скелетона. Первые соревнования бобслеистов, скелетонистов в России и за рубежом. Популярность бобслея, скелетона как олимпийских видов спорта в нашей стране. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования.

2. Физическая культура и спорт. Значение и влияние физических упражнений на укрепление здоровья и воспитание личности подрастающего поколения.

3. Как стать сильным, быстрым, ловким.

Путь к силе, скорости, координированности лежит через занятия физической культурой. Конкретные примеры улучшения показателей скоростных, силовых, координационных способностей у спортсменов, приступивших к занятиям в прошлом году. Реальные перспективы роста этих показателей у новичков через год занятий спортом.

4. Личная и общественная гигиена. Понятие о гигиене и санитарии. Поддержание чистоты, гигиены в транспорте, школе, на улице, в спортивных залах. Значение и способы закаливания организма.

5. Режим дня и питание детей занимающихся спортом. Рекомендации по построению режима дня. Рациональная последовательность выполнения домашних заданий по предметам с учетом их трудности и режима дня. Питание. Питьевой режим.

Психологическая подготовка. Важнейшей задачей психологической подготовки является: формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Включаются в тренировочное занятие отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду (оттепель, мороз). Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества и грамотно распределять свои силы.

Участие в соревнованиях

На этапе начальной подготовки участие в соревнованиях по виду спорта бобслей не предусмотрены. Занимающиеся на этапе начальной подготовки в спортивной дисциплине скелетон должны принять участие в соревнованиях:

- третий год обучения – в двух соревнованиях (1-отборочное, 1- основное)

Инструкторская и судейская практика

На этапе начальной подготовки по виду спорта бобслей (скелетон) инструкторская и судейская практика не предусмотрена.

Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль

Поэтапный медицинский осмотр. Самоконтроль обучающегося, объективные данные – вес, динамометрия, кровяное давление, пульс, субъективные данные – самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение.

Восстановительные мероприятия – применение восстановительных мероприятий душ, баня, водные процедуры.

Контроль – промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов.

Общие организационно-методические указания

Учитывая, что первый год занятий в целом имеет подготовительный характер, на первом году обучения периодизация тренировочного процесса носит условный характер. На втором и третьем году обучения задачи по этапам и периодам подготовки более дифференцированы.

Подготовительный период состоит из этапа накопления потенциала (начальной подготовки) и специально-подготовительного (базовой подготовки) этапа. Первый этап характеризуется преимущественным применением средств общей физической подготовки; на втором этапе, наряду с задачами общей физической подготовки, решаются также задачи специальной физической и технической, тактической подготовки.

Соревновательный период состоит из формирующего и завершающего этапов. Формирующий этап служит для подведения к основным соревнованиям, изучение и стабилизация навыков технико-тактической подготовки, адаптации занимающихся к соревновательным условиям. На завершающем этапе юные спортсмены должны проявить умение мобилизовать все свои возможности и реализовать имеющийся потенциал.

Переходный период служит задачам активного отдыха, поддержания физической подготовленности, профилактики заболеваний.

Специальная физическая подготовка в группах начальной подготовки осуществляется с учетом возраста занимающихся. В первую очередь применяются средства, обеспечивающие развитие быстроты в специальных

движениях, а также гибкости. В упражнениях, включающих элементы силового характера, следует придерживаться ограничений, принятых для данного возрастного контингента.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед с использованием наглядных пособий, иллюстративного материала и т.д.

Особое внимание в группах начальной подготовки должно быть уделено изучению правил и привитию навыков техники безопасности. При этом необходимо постоянно требовать неукоснительного соблюдения их на тренировке и соревнованиях.

Примерный план-график учебно-тренировочных занятий
для групп этапа начальной подготовки первого года обучения (бобслей)

Таблица 16

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	ЧАСЫ	ПЕРИОДЫ ПОДГОТОВКИ											
		Подготовительный			Соревновательный				Переход- ный	Подготовительный			
		СЕНТЯБРЬ	ОКТЯБРЬ	НОЯБРЬ	ДЕКАБРЬ	ЯНВАРЬ	ФЕВРАЛЬ	МАРТ	АПРЕЛЬ	МАЙ	ИЮНЬ	ИЮЛЬ	АВГУСТ
1. Общая физическая подготовка	202	16	16	16	17	17	17	17	16	17	17	18	18
2. Специальная физическая подготовка	51	5	4	5	4	4	4	5	3	5	3	5	4
3. Участие в соревнованиях													
4. Техническая подготовка	40	3	4	3	4	4	2	3	3	4	3	4	3
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	16	1	2	2	1	1	1	1	3	1	1	1	1
тактическая подготовка													
теоретическая подготовка	11	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1
психологическая подготовка	5		1	1				1	2				
6. Инструкторская и судейская практика													
инструкторская практика													
судейская практика													
7. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия тестирование и контроль	3	1						1	1				
медицинские, медико-биологические мероприятия		1											
восстановительные мероприятия									1				
контрольные мероприятия (тестирование и контроль)										1			
8. Общее количество часов	312	26	26	26	26	26	24	26	26	28	24	28	26

**Примерный план-график учебно-тренировочных занятий
для групп этапа начальной подготовки первого года обучения (скелетон)**

Таблица 17

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	ЧАСЫ	ПЕРИОДЫ ПОДГОТОВКИ											
		Подготовительный			Соревновательный				Переход- ный	Подготовительный			
		СЕНТЯБРЬ	ОКТАБРЬ	НОЯБРЬ	ДЕКАБРЬ	ЯНВАРЬ	ФЕВРАЛЬ	МАРТ	АПРЕЛЬ	МАЙ	ИЮНЬ	ИЮЛЬ	АВГУСТ
1. Общая физическая подготовка	200	16	16	16	17	17	16	17	18	17	16	17	17
2. Специальная физическая подготовка	50	5	4	5	4	4	4	5	3	5	3	4	4
3. Участие в соревнованиях													
4. Техническая подготовка	47	3	4	3	4	4	2	3	3	4	3	4	3
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	1	2	2	1	1	1	1	3	1	1	1	1
тактическая подготовка													
теоретическая подготовка	9	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1
психологическая подготовка	3		1	1				1	2				
6. Инструкторская и судейская практика													
инструкторская практика													
судейская практика													
7. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия тестирование и контроль	3	1						1	1				
медицинские, медико-биологические мероприятия		1											
восстановительные мероприятия									1				
контрольные мероприятия (тестирование и контроль)										1			
8. Общее количество часов	312	26	26	26	26	26	24	26	26	28	24	28	26

**Примерный план-график учебно-тренировочных занятий
для групп этапа начальной подготовки второго, третьего года обучения (бобслей)**

Таблица 18

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	ЧАСЫ	ПЕРИОДЫ ПОДГОТОВКИ											
		Подготовительный			Соревновательный				Переход- ный	Подготовительный			
		СЕНТЯБРЬ	ОКТАБРЬ	НОЯБРЬ	ДЕКАБРЬ	ЯНВАРЬ	ФЕВРАЛЬ	МАРТ	АПРЕЛЬ	МАЙ	ИЮНЬ	ИЮЛЬ	АВГУСТ
1. Общая физическая подготовка	253	22	20	20	22	21	20	21	22	20	22	22	21
2. Специальная физическая подготовка	72	6	6	6	6	6	6	6	3	7	6	7	7
3. Участие в соревнованиях													
4. Техническая подготовка	58	5	5	4	6	5	4	5	5	5	4	5	5
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	25	1	3	3	1	2	2	2	3	2	2	2	2
тактическая подготовка	9		1	1		1	1	1		1	1	1	1
теоретическая подготовка	11	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1
психологическая подготовка	5		1	1				1	2				
6. Инструкторская и судейская практика													
инструкторская практика													
судейская практика													
7. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия тестирование и контроль	8	2		1	1				1	2			1
медицинские, медико-биологические мероприятия	2	1								1			
восстановительные мероприятия	3			1					1				1
контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	1			1					1			
8. Общее количество часов	416	36	34	34	36	34	32	34	34	36	34	36	36

Примерный план-график учебно-тренировочных занятий

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	ЧАСЫ	ПЕРИОДЫ ПОДГОТОВКИ											
		Подготовительный			Соревновательный				Переход- ный	Подготовительный			
		СЕНТЯБРЬ	ОКТАБРЬ	НОЯБРЬ	ДЕКАБРЬ	ЯНВАРЬ	ФЕВРАЛЬ	МАРТ	АПРЕЛЬ	МАЙ	ИЮНЬ	ИЮЛЬ	АВГУСТ
1. Общая физическая подготовка	253	22	20	20	22	20	20	22	22	20	22	22	21
2. Специальная физическая подготовка	72	6	6	6	6	6	5	6	4	7	6	7	7
3. Участие в соревнованиях													
4. Техническая подготовка	62	5	6	6	6	5	5	5	5	5	4	5	5
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	25	1	2	2	1	4	1	1	3	2	2	2	4
тактическая подготовка	10		1	1		1	1	1		1	1	1	2
теоретическая подготовка	10	1	1		1	2			1	1	1	1	1
психологическая подготовка	5			1		1			2				1
6. Инструкторская и судейская практика													
инструкторская практика													
судейская практика													
7. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия тестирование и контроль	4	2								2			
медицинские, медико-биологические мероприятия	2	1								1			
восстановительные мероприятия													
контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	1								1			
8. Общее количество часов	416	36	34	34	36	34	32	34	34	36	34	36	36

Примерный план-график учебно-тренировочных занятий

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	ЧАСЫ	ПЕРИОДЫ ПОДГОТОВКИ											
		Подготовительный			Соревновательный				Переход- ный	Подготовительный			
		СЕНТЯБРЬ	ОКТАБРЬ	НОЯБРЬ	ДЕКАБРЬ	ЯНВАРЬ	ФЕВРАЛЬ	МАРТ	АПРЕЛЬ	МАЙ	ИЮНЬ	ИЮЛЬ	АВГУСТ
1. Общая физическая подготовка	253	22	20	20	23	19	21	22	22	20	22	22	20
2. Специальная физическая подготовка	72	6	6	6	6	6	5	6	4	7	6	7	7
3. Участие в соревнованиях	4					2							2
4. Техническая подготовка	62	5	6	6	6	5	5	5	5	5	4	5	5
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	21	1	2	2	1	2	1	1	3	2	2	2	2
тактическая подготовка	7				1	1	1			1	1	1	1
теоретическая подготовка	9	1	1	1		1			1	1	1	1	1
психологическая подготовка	5		1	1				1	2				
6. Инструкторская и судейская практика													
инструкторская практика													
судейская практика													
7. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия тестирование и контроль	4	2								2			
медицинские, медико-биологические мероприятия	2	1								1			
восстановительные мероприятия													
контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	1								1			
8. Общее количество часов	416	36	34	34	36	34	32	34	34	36	34	36	36

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;
- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- углубленное изучение основных элементов техники бобслеистов и скелетонистов;
- приобретение соревновательного опыта;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по общей и специальной физической подготовке.

Общая физическая подготовка.

Направлена на общее развитие и укрепление здоровья спортсмена: повышение функциональных возможностей всех органов и систем организма, гармоническое развитие мышечных структур, повышение координационных способностей, увеличение до адаптивного уровня силовых, скоростных способностей, выносливости, способности к гибкости.

Бег разной интенсивности на стадионе, на местности в чередовании с физическими упражнениями с использованием подручных средств.

Общеразвивающие упражнения для развития мышц костно-связочного аппарата рук, плечевого пояса, для развития мышц туловища), для развития мышц ног (преимущественно скоростно-силовой направленности).

Упражнения с отягощением (штанга, гири, грузы, ядро).

Особое внимание надо уделять развитию вестибулярного аппарата. В большом объеме применяются акробатические элементы – кувырки вперед, назад, в стороны, перевороты боком, стойка на руках у стены и с помощью партнера, мост из положения стоя опусканием назад на руки, на голову, затылочные прыжки, кувырки вперед и назад, сальто назад в группировке. На батуте – затылочные прыжки; прыжки с попеременным приземлением на ноги и на спину, прыжки с приземлением в горизонтальное положение, прыжки с поворотом на 180, 360 градусов, разучивание комбинаций различных прыжков.

Упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, лестница, канат, шест, бревно, брусья, перекладина, кольца, конь, опорные прыжки).

Виды легкой атлетики – бег на различные дистанции, прыжки, метания ядра, прыжки с места и с разбега в длину и высоту.

Упражнения в равновесии – передвижение шагом и бегом по бревну; то же с усложнением путем установки препятствий и повышения высоты снаряда; передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости, с поворотами, с предметами в руках; балансирование на одной и двух ногах.

Спортивные игры – волейбол, баскетбол, футбол, ручной мяч.

Плавание – с различной интенсивностью, с дозированной задержкой дыхания; прыжки в воду с вышки и трамплина.

Специальная физическая подготовка.

Направлена на развитие скоростно-силовых способностей, специальных двигательных навыков.

Спринтерский бег (на контролируемых скоростях), прыжковые и беговые упражнения в обычных, облегченных и затрудненных условиях, с различной интенсивностью от 20 до 300 метров.

Прыжковые, беговые упражнения, кроссы в облегченных и затрудненных условиях (бег в гору, по наклонной дорожке (30-40 градусов); по песку, по снегу, против ветра, с отягощениями (1,5-2,5 кг на голенях, 2-5 кг на поясе); бег с использованием искусственной тяги (8-9 кг) и т.д. Упражнения типа «запрыгивание-выпрыгивание», прыжки в длину с места (тройные, десятерные).

Имитация стартового разгона (сопротивление создается с помощью резиновых жгутов). Имитация стартового разгона с тренажерным приспособлением с отягощением, равными сопротивлению в реальных условиях старта; то же с увеличенным отягощением, с уменьшенным отягощением. Обучение техники низкого старта. Обучение технике старта с опорой на одну руку. Обучение техники старта и синхронности бега членов экипажа.

Метание набивных мячей и ядер различного веса из положения стоя и сидя, двумя руками из-за головы вперед, двумя руками за голову, снизу вперед, снизу назад и т.д. Упражнение в парах: метание навстречу друг другу.

Упражнения для развития мышц шеи – сгибания, разгибания и круговые движения с сопротивлением партнера, со специальными шлемами-отягощениями разного веса; сгибание и разгибание шеи в положении моста на мате; забегания влево и вправо из положения моста

Упражнения с различными отягощениями (штанга, гири, гантели, веса), близкие по структуре к элементам техники бобслея, скелетона.

Упражнения на силовых тренажерах с преимущественным применением скоростных движений.

Упражнения на гибкость с акцентом на разгибание стопы и сгибание туловища вперед; то же в парах с активной помощью партнера.

Упражнения на лопинге и рейнском колесе.

Техническая подготовка.

В основном направлена на овладение техникой избранного вида спорта и её совершенствование. На этапе углубленной спортивной специализации (3-5 год обучения) одной из основных задач является достижение совершенства и стабилизации двигательных действий бобслеистов и скелетонистов на участке стартового разгона.

Изучение и совершенствование техники стартового разгона скелетонистов: обучение и совершенствование подседанию, отталкиванию, обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, овладение жесткой системой рука-туловище. Целостное изучение техники старта в упрощенных условиях (без максимальных усилий, без дополнительных отталкиваний); целостное изучение техники старта с постепенным наращиванием величины усилий; совершенствование техники старта с заданием на преимущественное выполнение различных элементов стартовой техники.

Изучение и совершенствование техники стартового разгона бобслеистов: бег стачкой с тренажером (скелетон), бег с тренажером (боб, скелетон) на рельсовой стартовой эстакаде с последующим переходом в основное положение скелетониста, с запрыгиванием в боб.

обучение и совершенствование техники двигательных действий на участке разгона (выполнение подседания, отталкивание с активной постановки стопы на скользящую поверхность овладение жесткой системой рука-туловище, разгон, сохранение прямолинейной траектории разгона, запрыгивание в боб, вход в вираж и т.д.).

Обучение и совершенствование технике бега по скользящей поверхности (льду). Изучение вариантов техники стартового разгона в зависимости от специфики стартовой эстакады (длина стола, характеристика наклона и т.д.), совершенствование техники старта с применением средств срочной информации.

Ледовая подготовка на трассе: спуски по санно-бобслейной трассе (с соблюдением техники безопасности) с постепенным возрастанием протяженности отрезков и трудности спуска; техника прохождения виражей (с левым поворотом, с правым поворотом) на трассах; спуски по трассе с постепенным возрастанием величины отрезков, обучение техники прохождения трассы в зависимости от различных погодных условий и состояния ледового покрытия. Анализ прохождения трассы и коррекции технических действий при последующих спусках на основе собранной информации.

Дополнительные знания и навыки: запоминание трассы, ее словесное описание; изучение трассы и особенности ее прохождения; упрощенная зарисовка схем различных трасс.

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка

Тактическая подготовка спортсмена направлена на овладение спортивной тактикой и достижение тактического мастерства в избранном виде спорта. Тактика - это совокупность форм и способов ведения спортивной борьбы в условиях соревнований.

Все разнообразие таких задач в конечном счете можно свести к трем: 1) Показать максимальный, рекордный результат. 2) Победить соперника независимо от того, какой будет показан результат. 3) Выиграть соревнования и одновременно показать высший результат.

. На тренировочном этапе подготовки изучается общая и специальная тактическая подготовка. Она направлена на обучение спортсмена разнообразным тактическим приемам.

В процессе тактической подготовки решаются следующие основные задачи:

- приобретение спортсменом знаний по спортивной тактике (о ее эффективных формах, тенденциях развития в избранном и смежных видах спорта),
- формирование тактического мышления и непосредственно связанных с ним способностей,
- быстроты переключения от одних тактических действий на другие в зависимости от поставленной задачи,
- сбор информации о соперниках,
- об условиях предстоящих соревнований,
- о программе соревнований,
- разработка совместно с тренером тактического плана выступления спортсмена на соревнованиях,
- предвидения тактических замыслов противника,
- анализ действий своих результатов и соперника.

Специфическими средствами тактической подготовки являются физические упражнения, т.е. двигательные действия, используемые для решения определенных тактических задач. В тактических действиях выделяют три главные фазы:

- восприятие и анализ соревновательной ситуации;
- мысленное решение тактической задачи;
- двигательное решение тактической задачи.

Они могут моделировать отдельные тактические приемы или целостные формы тактики состязаний. В зависимости от этапа подготовки эти упражнения применяются:

- в облегченных условиях;
- в усложненных условиях;
- в условиях, максимально приближенных к соревнованиям.

Спортсмен должен знать:

- правила соревнований, особенности их судейства и проведения;
- условия соревнований и своих противников;
- основы тактических действий в спорте, их зависимость от физической, технической и волевой подготовленности;
- главные особенности тактики вида спорта бобслей.

Теоретическая подготовка

1. Физическая культура и спорт.

Физическая культура - составная часть культуры, физическая культура, как одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья и всестороннее развитие физических способностей.

2. Бобслей, скелетон в мире, в России, в крае.

Бобслей, скелетон в программе Олимпийских игр, Чемпионатов Мира и Европы. Результаты выступлений ведущих спортсменов на международной и

русской арене. Всероссийские, краевые, школьные соревнования. История спортивной школы, достижения и традиции.

3. Единая Всероссийская спортивная Классификация.

Основные сведения о ЕВСК. Понятие «спортивный разряд», «спортивное звание».

4. Правила и организация проведения соревнований по бобслею, скелетону.

Правила соревнований. Положение о соревнованиях, характер соревнований. Права и обязанности участников и представителей команд. Распределение участников по заездам. Правила температурного контроля. Взвешивание участников, весовая компенсация. Определение результатов соревнований.

5. Техничко-тактическая подготовка в бобслее, скелетоне.

Основные сведения о технической подготовке в бобслее, скелетоне. Взаимосвязь техники с общей и специальной физической подготовкой, с волевой подготовкой спортсменов. Факторы влияющие на скорость спуска. Характеристика индивидуальных особенностей техники бобслеиста, скелетона в зависимости от анатомо-физиологических особенностей и физического развития спортсменов. Анализ техники стартового разгона. Разбор и анализ техники спусков сильнейших спортсменов мира. Факторы, влияющие на скорость спуска. Силы, влияющие на систему «скелетон-спортсмен». Особенности синхронности бега членов экипажа.

Определение ошибок в технике, причины их возникновения и средства исправления. Углубленное изучение элементов движения по динамическим и кинематическим характеристикам.

6. Психологическая подготовка.

Важнейшие качества для достижения высоких результатов в спорте - целеустремленность, решительность, смелость, выдержка, самообладание, инициативность. Проявления волевых качеств в экстремальных условиях, проведение тренировки в усложненных условиях, соревновательный метод. Связь воспитания волевых качеств с технико-тактической подготовкой. Идеомоторная тренировка. Роль мотивации в спортивной деятельности.

7. Планирование спортивной тренировки.

Круглогодичная тренировка – периодизация, задачи, средства, методы; динамика тренировочных и соревновательных нагрузок. Направленность, величина и характер тренировочных нагрузок в микроциклах, их взаимосвязь и зависимость. Роль и значение тестирования по ОФП и СФП. Ведение дневника. Учет тренировочного процесса в дневнике.

8. Краткие сведения о строении и функциях организма.

Строение мышц, их функции. Как изменяется строение мышц в зависимости от возраста и занятий спортом. Что называется кровообращением. Большой и малый круг кровообращения. Что называется дыханием. Виды дыхания. Что такое

ЖЕЛ. Что называется пищеварением. Строение и функции органов пищеварения. Понятия об органах чувств: органы зрения, слуха, мышечного чувства и др.

9. Гигиена тренировочных занятий; режим и питание спортсмена.

Гигиенические требования к экипировке и местам занятий. Рациональное сочетание работы и отдыха. Пищевой рацион и режим питания. Питьевой режим спортсмена. Недопустимость употребления спиртных напитков и курения при занятиях спортом.

10. Врачебный контроль и самоконтроль.

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля. Самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля. Техника безопасности при выполнении физических упражнений. Профилактика простудных и инфекционных заболеваний. Допинг-контроль: что нужно знать каждому.

11. Места занятий оборудование, инвентарь.

Сооружения для занятий бобслеем, скелетоном – естественные и искусственные трассы. Оборудование старта и финиша, подсобные помещения. Устройство бобов, скелетонов: их размеры, вес и требования, предъявляемые международными правилами. Подбор и подготовка боба, скелетона. Хранение, ремонт и уход за инвентарем.

Психологическая подготовка. Важнейшей задачей психологической подготовки является: формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Включать в тренировочные занятия средства психологической подготовки: лекции, беседы, идеомоторную, аутогенную тренировки, методы: обще-психологические, моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности, отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду (оттепель, мороз). Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества и грамотно распределять свои силы. Цель, которую ставит тренер перед спортсменами, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Если же трудности невозможно смоделировать на тренировке, то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении. Для правильной оценки возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений и причин, которые привели к неудаче.

Дополнительные знания: обучения техники идеомоторной тренировки «визуализация» своих действий (мысленного воспроизведения: стартового

разгона, прохождения трассы на внутренних ощущениях сокращения и расслабления мышц и т.д.).

Участие в соревнованиях

Участие в соревнованиях

Занимающиеся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) должны принять участие:

в контрольных соревнованиях

- до трех лет обучения – в восьми соревнованиях;
- свыше трех лет обучения - в восьми соревнованиях;

в отборочных соревнованиях

- до трех лет обучения – в трех соревнованиях;
- свыше трех лет обучения - в трех соревнованиях;

в основных соревнованиях

- до трех лет обучения – в двух соревнованиях;
- свыше трех лет обучения - в двух соревнованиях

Инструкторская и судейская практика

Спортсмены тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время проведения занятий необходимо развивать способность у спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов других занимающихся, находить ошибки и исправлять их.

Во время обучения на тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты спортивного тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль

Поэтапный медицинский осмотр. Самоконтроль обучающегося, объективные данные – вес, динамометрия, кровяное давление, пульс, субъективные данные –

самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение.

Восстановительные мероприятия – применение восстановительных мероприятий душ, баня, водные процедуры.

Контроль – промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов. Соответствие уровню спортивной квалификации для спортсменов второго и третьего года обучения: «третий спортивный разряд», для спортсменов четвертого и пятого года обучения: «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд».

Общие организационно-методические указания

В тренировочных группах этап накопления потенциала характеризуется разносторонней направленностью применяемых средств. На тренировочном этапе решаются задачи повышения уровня общей и специальной физической подготовленности, овладение элементами техникой, тактической подготовки, которые возможно формировать в весенне-летний период и которые затем органически сочетаются с ледовой подготовкой. На специально-подготовительном этапе подготовительного периода акцент переносится на специальную физическую техническую и тактическую подготовку.

В тренировочных группах применяются разнообразные средства специальной физической подготовки. Основной акцент делается на развитие взрывной силы, чувства ориентации в пространстве и координации движений. В упражнениях, связанных с натуживанием, необходимо соблюдать возрастные ограничения.

Формирующий этап соревновательного периода (особенно на этапе углубленной спортивной специализации) служит задачам подведения к наиболее важным соревнованиям сезона. На этом этапе накапливается опыт соревновательной борьбы, совершенствуется техническая, тактическая подготовка и решаются задачи повышения психологической устойчивости и надежности. На завершающем этапе соревновательного периода основное внимание уделяется полной реализации всех имеющихся возможностей юных спортсменов. Очень важным является творческий анализ выступлений в соревнованиях и внесение в технику и тактику соответствующих коррекций. Переходный период предназначается для активного отдыха и сохранения достигнутого уровня физической подготовленности. В этот период также осуществляются мероприятия по профилактике и активному лечению заболеваний.

Теоретическая подготовка осуществляется в форме лекций и практических занятий. Кроме того, спортсмены должны самостоятельно изучать рекомендованную литературу по бобслею, скелетону и по общим вопросам спортивной тренировки.

Значительное внимание в этих возрастных группах необходимо уделить овладению навыками самостоятельной подготовки и ухода за спортивным

инвентарем.

**Примерный план-график учебно-тренировочных занятий
для учебно-тренировочной группы первого года обучения (бобслей)**

Таблица 21

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	ЧАСЫ	ПЕРИОДЫ ПОДГОТОВКИ											
		Подготовительный			Соревновательный				Переход- ный	Подготовительный			
		СЕНТЯБРЬ	ОКТАБРЬ	НОЯБРЬ	ДЕКАБРЬ	ЯНВАРЬ	ФЕВРАЛЬ	МАРТ	АПРЕЛЬ	МАЙ	ИЮНЬ	ИЮЛЬ	АВГУСТ
1. Общая физическая подготовка	182	14	16	15	14	15	14	14	20	15	15	16	14
2. Специальная физическая подготовка	166	14	15	14	13	14	13	13	12	14	14	16	14
3. Участие в соревнованиях	16				3	4	5						4
4. Техническая подготовка	94	8	10	9	7	9	6	7	8	7	7	9	7
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	42	1	4	4	3	4	3	4	5	4	3	5	2
тактическая подготовка	11		2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
теоретическая подготовка	17	1	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	
психологическая подготовка	13		1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1
6. Инструкторская и судейская практика	5	1		1		1		1				1	
инструкторская практика	4	1		1				1				1	
судейская практика	1					1							
7. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия тестирование и контроль	15	2	1	1		1	1	1	1	4	1	1	1
медицинские, медико-биологические мероприятия	4	2								2			
восстановительные мероприятия	6		1				1		1	1	1		1
контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	5			1		1		1		1		1	
8. Общее количество часов	520	40	46	44	40	48	42	40	46	44	40	48	42

Примерный план-график учебно-тренировочных занятий
для учебно-тренировочной группы первого года обучения (скелетон)

Таблица 22

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	ЧАСЫ	ПЕРИОДЫ ПОДГОТОВКИ											
		Подготовительный			Соревновательный				Переход- ный	Подготовительный			
		СЕНТЯБРЬ	ОКТАБРЬ	НОЯБРЬ	ДЕКАБРЬ	ЯНВАРЬ	ФЕВРАЛЬ	МАРТ	АПРЕЛЬ	МАЙ	ИЮНЬ	ИЮЛЬ	АВГУСТ
1. Общая физическая подготовка	174	14	15	15	13	15	13	14	20	14	13	14	14
2. Специальная физическая подготовка	169	13	16	15	12	15	12	13	12	14	14	18	15
3. Участие в соревнованиях	16				3	4	5						4
4. Техническая подготовка	104	8	10	9	9	9	8	9	9	9	9	9	6
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	36	1	4	3	3	3	3	2	4	3	3	5	2
тактическая подготовка	10		1	1	1	1	1		1	1	1	1	1
теоретическая подготовка	13	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	
психологическая подготовка	13		1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1
6. Инструкторская и судейская практика	5	1		1		1		1				1	
инструкторская практика	4	1		1				1				1	
судейская практика	1					1							
7. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия тестирование и контроль	16	2	1	1		1	1	1	1	4	1	1	1
медицинские, медико-биологические мероприятия	4	2								2			
восстановительные мероприятия	6		1				1		1	1	1		1
контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	5	1		1		1		1		1		1	
8. Общее количество часов	520	40	46	44	40	48	42	40	46	44	40	48	42

Примерный план-график учебно-тренировочных занятий

для учебно-тренировочной группы второго года обучения (бобслей)

Таблица 23

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	ЧАСЫ	ПЕРИОДЫ ПОДГОТОВКИ											
		Подготовительный			Соревновательный				Переход- ный	Подготовительный			
		СЕНТЯБРЬ	ОКТАБРЬ	НОЯБРЬ	ДЕКАБРЬ	ЯНВАРЬ	ФЕВРАЛЬ	МАРТ	АПРЕЛЬ	МАЙ	ИЮНЬ	ИЮЛЬ	АВГУСТ
1. Общая физическая подготовка	218	18	19	19	17	17	17	18	21	18	18	19	17
2. Специальная физическая подготовка	200	16	18	17	16	16	16	17	15	17	16	18	18
3. Участие в соревнованиях	20				5	5	5						5
4. Техническая подготовка	112	9	11	9	8	8	8	10	10	10	9	10	10
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	50	4	5	4	3	3	4	4	6	5	4	5	3
тактическая подготовка	15	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	5	1
теоретическая подготовка	19	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	2	1
психологическая подготовка	16	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	2	1
6. Инструкторская и судейская практика	6	1		1		1		1				1	
инструкторская практика	4	1		1				1				1	
судейская практика	2				1	1							
7. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия тестирование и контроль	18	2	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1
медицинские, медико-биологические мероприятия	4	2								2			
восстановительные мероприятия	8		1		1		1		2	1	1		1
контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6	1		1		1		1		1		1	
8. Общее количество часов	624	51	54	51	51	51	51	51	54	54	48	54	54

Примерный план-график учебно-тренировочных занятий
для учебно-тренировочной группы второго года обучения (скелетон)

Таблица 24

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	ЧАСЫ	ПЕРИОДЫ ПОДГОТОВКИ											
		Подготовительный			Соревновательный				Переход- ный	Подготовительный			
		СЕНТЯБРЬ	ОКТАБРЬ	НОЯБРЬ	ДЕКАБРЬ	ЯНВАРЬ	ФЕВРАЛЬ	МАРТ	АПРЕЛЬ	МАЙ	ИЮНЬ	ИЮЛЬ	АВГУСТ
1. Общая физическая подготовка	209	18	18	18	16	16	16	17	20	17	17	19	17
2. Специальная физическая подготовка	203	16	18	17	17	17	16	17	15	17	17	18	18
3. Участие в соревнованиях	19				4	5	5						5
4. Техническая подготовка	125	10	12	11	11	8	11	11	11	11	9	10	10
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	43	3	5	3	1	3	2	4	6	5	4	5	2
тактическая подготовка	15	1	2	1		1	1	1	2	1	2	1	1
теоретическая подготовка	19	1	2	1	1	1	1	2	2	2	1	2	
психологическая подготовка	16	1	1	1		1		1	2	2	1	2	1
6. Инструкторская и судейская практика	6	1		1		1		1				1	
инструкторская практика	4	1		1				1				1	
судейская практика	2				1	1							
7. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия тестирование и контроль	19	2	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1
медицинские, медико-биологические мероприятия	4	2								2			
восстановительные мероприятия	8		1		1		1		2	1	1		1
контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6	1		1		1		1		1		1	1
8. Общее количество часов	624	51	54	51	51	51	51	51	54	54	48	54	54

Примерный план-график учебно-тренировочных занятий

для учебно-тренировочной группы третьего года обучения (бобслей)

Таблица 25

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	ЧАСЫ	ПЕРИОДЫ ПОДГОТОВКИ											
		Подготовительный			Соревновательный				Переход- ный	Подготовительный			
		СЕНТЯБРЬ	ОКТАБРЬ	НОЯБРЬ	ДЕКАБРЬ	ЯНВАРЬ	ФЕВРАЛЬ	МАРТ	АПРЕЛЬ	МАЙ	ИЮНЬ	ИЮЛЬ	АВГУСТ
1. Общая физическая подготовка	182	15	16	16	13	15	13	15	19	17	15	14	14
2. Специальная физическая подготовка	254	21	22	22	20	21	20	20	23	23	21	21	20
3. Участие в соревнованиях	36			4	7	7	7					4	7
4. Техническая подготовка	146	12	14	11	10	12	10	12	12	13	12	16	12
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	73	6	8	5	5	6	6	6	6	6	6	7	6
тактическая подготовка	25	2	3	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2
теоретическая подготовка	24	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2
психологическая подготовка	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
6. Инструкторская и судейская практика	15		1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1
инструкторская практика	10		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
судейская практика	5			1	1	1	1						1
7. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия тестирование и контроль	22	4	1	2	1	2	1	2	1	4	1	2	1
медицинские, медико-биологические мероприятия	4	2								2			
восстановительные мероприятия	8		1	1	1	1	1	1	1		1	1	1
контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6	2		1		1		1		2		1	
8. Общее количество часов	728	58	62	62	58	65	59	56	62	64	56	65	61

Примерный план-график учебно-тренировочных занятий

для учебно-тренировочной группы третьего года обучения (скелетон)

Таблица 26

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	ЧАСЫ	ПЕРИОДЫ ПОДГОТОВКИ											
		Подготовительный			Соревновательный				Переход- ный	Подготовительный			
		СЕНТЯБРЬ	ОКТАБРЬ	НОЯБРЬ	ДЕКАБРЬ	ЯНВАРЬ	ФЕВРАЛЬ	МАРТ	АПРЕЛЬ	МАЙ	ИЮНЬ	ИЮЛЬ	АВГУСТ
1. Общая физическая подготовка	243	19	21	20	19	21	20	19	22	22	20	20	20
2. Специальная физическая подготовка	236	18	20	19	19	20	19	18	25	21	19	19	19
3. Участие в соревнованиях	22			4	4	4	4					3	3
4. Техническая подготовка	146	11	14	12	10	13	10	12	10	13	12	15	14
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	51	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4
тактическая подготовка	25	2	3	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2
теоретическая подготовка	24	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2
психологическая подготовка	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
6. Инструкторская и судейская практика	8	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0
инструкторская практика	6	1	1	1			1	1				1	
судейская практика	2				1	1							
7. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия тестирование и контроль	22	4	1	2	1	2	1	2	1	4	1	2	1
медицинские, медико-биологические мероприятия	4	2								2			
восстановительные мероприятия	10		1	1	1	1	1	1	1		1	1	1
контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	8	2		1		1		1		2		1	
8. Общее количество часов	728	58	62	62	58	65	59	56	62	64	56	65	61

Примерный план-график учебно-тренировочных занятий

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ		ПЕРИОДЫ ПОДГОТОВКИ
--------------------	--	--------------------

		Подготовительный			Соревновательный				Переход- ный	Подготовительный			
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1. Общая физическая подготовка	208	17	17	17	17	17	16	17	21	18	17	17	17
2. Специальная физическая подготовка	291	24	24	24	24	24	23	24	27	25	24	24	24
3. Участие в соревнованиях	42			6	6	6	6	6				6	6
4. Техническая подготовка	166	14	15	14	13	14	13	12	14	15	15	13	14
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	83	9	12	5	5	6	4	4	6	8	8	9	7
тактическая подготовка	31	3	4	2	1	2	2	1	2	3	2	3	3
теоретическая подготовка	29	3	4	1	2	2	1	1	2	2	3	3	2
психологическая подготовка	34	3	4	2	2	2	1	2	2	3	3	3	2
6. Инструкторская и судейская практика	17		1	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2
инструкторская практика	11		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
судейская практика	6			1	1	1	1					1	1
7. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия тестирование и контроль	25	4	1	2	1	4	1	2	1	5	1	2	1
медицинские, медико-биологические мероприятия	5	2								3			
восстановительные мероприятия	11		1	1	1	2	1	1	1		1	1	1
контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	9	2		1		2		1		2		1	
8. Общее количество часов	832	68	70	70	68	73	65	66	70	72	66	73	71

для учебно-тренировочной группы четвертого года обучения (бобслей)

Таблица 27

Примерный план-график учебно-тренировочных занятий

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ		ПЕРИОДЫ ПОДГОТОВКИ
--------------------	--	--------------------

		Подготовительный			Соревновательный				Переход- ный	Подготовительный			
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1. Общая физическая подготовка	199	16	16	16	16	16	15	16	21	17	16	17	17
2. Специальная физическая подготовка	291	24	24	24	24	24	23	24	27	25	24	24	24
3. Участие в соревнованиях	42			6	6	6	6	6				6	6
4. Техническая подготовка	183	15	19	15	14	15	14	13	15	18	15	16	14
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	75	9	9	5	5	6	4	4	5	6	9	6	7
тактическая подготовка	26	3	3	2	1	2	2	1	2	2	3	2	3
теоретическая подготовка	24	3	3	1	2	2	1	1	2	2	3	2	2
психологическая подготовка	25	3	3	2	2	2	1	2	1	2	3	2	2
6. Инструкторская и судейская практика	17		1	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2
инструкторская практика	11		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
судейская практика	6			1	1	1	1					1	1
7. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия тестирование и контроль	25	4	1	2	1	4	1	2	1	5	1	2	1
медицинские, медико-биологические мероприятия	5	2								3			
восстановительные мероприятия	11		1	1	1	2	1	1	1		1	1	1
контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	9	2		1		2		1		2		1	
8. Общее количество часов	832	68	70	70	68	73	65	66	70	72	66	73	71

для учебно-тренировочной группы четвертого года обучения (скелетон)

Таблица 28

Примерный план-график учебно-тренировочных занятий

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ		ПЕРИОДЫ ПОДГОТОВКИ
--------------------	--	--------------------

		Подготовительный			Соревновательный				Переход- ный	Подготовительный			
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1. Общая физическая подготовка	234	20	20	20	19	18	19	19	24	18	19	19	19
2. Специальная физическая подготовка	328	27	28	27	28	25	26	27	31	28	27	27	27
3. Участие в соревнованиях	47			7	7	7	7	7				6	6
4. Техническая подготовка	187	14	15	15	16	16	16	15	14	16	16	16	18
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	94	11	13	5	5	6	4	6	7	12	8	9	8
тактическая подготовка	28	4	4	2	1	2	2	2	2	4	2	3	3
теоретическая подготовка	26	3	4	1	2	2	1	2	2	4	3	3	2
психологическая подготовка	29	4	5	2	2	2	1	2	3	4	3	3	3
6. Инструкторская и судейская практика	19	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2
инструкторская практика	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
судейская практика	7			1	1	1	1	1				1	1
7. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия тестирование и контроль	27	5	1	2	1	4	1	2	1	6	1	2	1
медицинские, медико-биологические мероприятия	6	3								3			
восстановительные мероприятия	12		1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1
контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	9	2		1		2		1		2		1	
8. Общее количество часов	936	78	78	78	78	78	75	78	78	81	72	81	81

для учебно-тренировочной группы пятого года обучения (бобслей)

Таблица 29

Примерный план-график учебно-тренировочных занятий

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ		ПЕРИОДЫ ПОДГОТОВКИ
--------------------	--	--------------------

		Подготовительный			Соревновательный				Переход- ный	Подготовительный			
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1. Общая физическая подготовка	225	18	18	17	19	18	18	18	24	19	18	19	19
2. Специальная физическая подготовка	328	27	28	27	28	25	26	27	31	28	27	27	27
3. Участие в соревнованиях	47			7	7	7	7	7				6	6
4. Техническая подготовка	206	18	18	18	16	16	16	17	17	17	17	18	18
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	84	9	12	5	5	6	5	5	4	10	8	7	8
тактическая подготовка	28	3	4	2	1	2	2	2	1	3	2	2	3
теоретическая подготовка	26	3	4	1	2	2	2	2	2	3	3	2	2
психологическая подготовка	29	3	4	2	2	2	1	1	1	4	3	3	3
6. Инструкторская и судейская практика	18	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2
инструкторская практика	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
судейская практика	7			1	1	1	1	1				1	1
7. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия тестирование и контроль	28	5	1	2	1	4	1	2	1	6	1	2	1
медицинские, медико-биологические мероприятия	6	3								3			
восстановительные мероприятия	12		1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1
контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	9	2		1		2		1		2		1	
8. Общее количество часов	936	78	78	78	78	78	75	78	78	81	72	81	81

для учебно-тренировочной группы пятого года обучения (бобслей)

Таблица 30

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

Общая физическая подготовка.

Направлена на совершенствование скоростных, силовых, скоростно-силовых, способностей, повышение и поддержание уровня общей выносливости.

Бег на выносливость, кроссы; чередование ходьбы и бега; бег с ускорением, с последующим использованием инерции и расслаблением; бег на местности в чередовании с физическими упражнениями (подтягивание, метание, преодоление препятствий, прыжки и т.д.) с использованием подручных средств.

Общеразвивающие упражнения для мышц и костно-связочного аппарата рук и плечевого пояса (с акцентом на совершенствование взрывной силы) и с использованием структуры движений, моделирующей стартовый разгон), для развития мышц туловища преимущественно силового, скоростно-силового характера, для развития мышц ног (с акцентом на совершенствование взрывной силы) и с использованием структуры движений, моделирующей стартовый разгон).

Упражнения с отягощением (штанга, гири, грузы, ядра – преимущественно весом до 60 кг).

Элементы акробатики – кувырки вперед, назад, в стороны, перевороты боком, стойка на кистях, мост из положения стоя, различные комбинации элементов с многократным повторением; кувырки вперед и назад, сальто вперед согнувшись, сальто назад в группировке.

Упражнения на батуте - прыжки вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, с поворотом на 180 и 360 градусов, сальто вперед и назад, прыжки с приземлением в горизонтальное положение, различные комбинации прыжков с многократным повторением на батуте.

Виды легкой атлетики – бег, прыжки, метания, прыжки с места и с разбега в длину и высоту, преодоление барьеров.

Упражнения в равновесии – передвижение шагом и бегом по уменьшенной опоре (бревно, трос) с варьированием высоты снаряда, с преодолением препятствий; то же с предметами в руках с изменением направления движения;

прыжки в глубину.

Спортивные игры – волейбол, баскетбол, футбол.

Плавание – с различной интенсивностью, с дозированной задержкой дыхания; ныряние на дистанции; прыжки в воду с вышки или трамплина.

Специальная физическая подготовка.

Направлена на совершенствование двигательного потенциала, закрепление и экономизацию движений применительно к скелетону.

Спринтерский бег (на контролируемых скоростях), прыжковые и беговые упражнения в обычных, облегченных и затрудненных условиях, с различной интенсивностью от 20 до 300 метров.

Прыжковые, беговые упражнения, кроссы в облегченных и затрудненных условиях (бег в гору, по наклонной дорожке (30-40 градусов); по песку, по снегу, против ветра, с отягощениями (2-4 кг на голени, 3-6 кг на поясе), бег с использованием искусственной тяги (10-15 кг) и т.д. Упражнения типа «запрыгивание-выпрыгивание», прыжки в глубину, в длину с места (тройные, десятичные).

Имитация стартового разгона (сопротивление создается с помощью резиновых жгутов). Имитация стартового разгона с тренажерным приспособлением с отягощением, равными сопротивлению в реальных условиях старта; то же с увеличенным отягощением, с уменьшенным отягощением. Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование техники старта (с опорой на одну руку(скелетон). Метание ядра различного веса из положения стоя и сидя, двумя руками из-за головы вперед, двумя руками через голову назад, снизу-вперед, снизу-назад.

Упражнения на статическую выносливость – удержание основного положения скелетониста лежа поперек скамейки; то же с дополнительным отягощением (на голове и ногах).

Упражнения на развитие мышц шеи – сгибания, разгибания и круговые движения со специальными шлемами-отягощениями разного веса; сгибание и разгибание шеи в положении моста на мате, в стойке на голове; забегания влево и вправо в положении моста.

Упражнения с различными отягощениями (штанга, гири, гантели, веса), близкими по структуре к элементам техники бобслея (скелетона). Упражнения на силовых тренажерах, преимущественно моделирующие структуру стартового разгона, с предельными и около предельными отягощениями, с акцентом на скорость.

Упражнения на гибкость – с акцентом на разгибание стопы и сгибание туловища вперед, то же в парах с активной помощью партнера, то же после бальнео-процедур; использование вибровоздействий для развития гибкости.

Упражнения на липинге, рейнском колесе, центрифуге.

Техническая подготовка.

Направлена на совершенствование специфических двигательных навыков и тактических приемов выступления на соревнованиях.

Ледовая подготовка на трассе: совершенствование различных элементов техники бобслея, скелетона, спуски по трассе с акцентированием внимания на прохождение различных участков трассы (виражи, прямые участки, сопряженные виражи и т.д.); совершенствование техники прохождения трассы в целом (спуски на время); совершенствование прохождения трассы в условиях, моделирующих соревновательную деятельность; совершенствование техники прохождения трассы с учетом данных срочной информации хронометража (в том числе по отрезкам), видеозаписи; совершенствование вариантов техники прохождения трассы. Анализа прохождения трассы и коррекции технических действий при последующих спусках на основе собранной информации.

Совершенствование и стабилизация двигательных действий бобслеистов, скелетонистов на участке разгона. Совершенствование техники старта с акцентированием внимания отталкивание с активной постановкой стопы на скользящую поверхность, овладение жесткой системой рука-туловище, разгон сохранение прямолинейной траектории, запрыгивание в скелетон в боб.

Совершенствование техники стартового разгона на эстакадах ледовых, рельсовых с акцентом на полное использование силовых возможностей; совершенствование техники входа в первый вираж на ледяных трассах; совершенствование техники старта с применением средств срочной информации (хронометраж разгона в целом и по отрезкам), видеосъемки.

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка

Тактическая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства подготовки направлена на совершенствование разнообразных тактических приемов.

В процессе тактической подготовки решаются следующие основные задачи:

- сбор информации о соперниках,
- об условиях предстоящих соревнований,
- о программе соревнований,
- разработка совместно с тренером тактического плана выступления спортсмена на соревновании,
- предвидения тактических замыслов противника,
- анализ действий своих результатов и соперника.
- восприятие и анализ соревновательной ситуации;
- мысленное решение тактической задачи;
- двигательное решение тактической задачи.

Упражнения применяются:

- в усложненных условиях;

- в условиях, максимально приближенных к соревнованиям.

Спортсмен должен знать:

- правила вида спорта бобслей, международные правила по бобслею особенности особенности их судейства и проведения;
- условия соревнований и своих противников;
- основы тактических действий в спорте, их зависимость от физической, технической и волевой подготовленности;
- главные особенности тактики вида спорта бобслей.

Теоретическая подготовка

1. Физическая культура и спорт.

Органы управления физкультурным движением, в т.ч. видом спорта.

2. Скелетон в мире, в России, в крае.

Скелетон в программе Олимпийских игр, Чемпионатов Мира и Европы. Результаты выступлений ведущих скелетонистов на международной и российской арене. Всероссийские, краевые, школьные соревнования. Достижение Российских Олимпийцев, спортсменов Красноярского края.

3. Единая Всероссийская спортивная Классификация.

Условия выполнения требований и норм ЕВСК. Классификация соревнований и их значение.

4. Правила, и организация проведения соревнований по бобслею, скелетону.

Календарный план соревнований. Заявка на участие в соревнованиях. Требования предъявляемые международными правилами к инвентарю и экипировке. Организация и проведение соревнований.

5. Техничко – тактическая подготовка

Анализ и оценка технико-тактических действий по кинограммам, видеозаписям, микрохронометражу. Определение ошибок в технике, причины их возникновения и средства исправления. Закономерности скольжения. Техника прохождения трассы в зависимости от ее особенностей. Разбор элементов техники и тактики спусков с помощью наглядных пособий (кинограмм, видеозаписей).

6. Моральная и психологическая подготовка.

Основные методы развития волевых качеств. Роль мотивации в спортивной деятельности. Влияние спортивной деятельности на формирование личности спортсмена. Значение соревновательного метода для развития волевых качеств.

7. Планирование спортивной тренировки.

Ведение дневника, учет тренировочного процесса, анализ выполненной работы. Периодизация спортивной тренировки – периоды этапы микроциклы. Средства и методы тренировки на различных этапах спортивной подготовки. Соревнование как средство совершенствования технико-тактического мастерства и воспитание психологической устойчивости. Период активного отдыха как важное звено в непрерывной подготовке.

8. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Спортивная тренировка, как процесс совершенствования функций организма. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки, рациональное сочетание нагрузки и отдыха. Понятие об утомлении в процессе занятий спортом и восстановлении энергетических затрат, совершенствование функции ЦНС, расширение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательных систем благодаря занятиям физическими упражнениями и спортом.

9. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.

Гигиенические требования к экипировке и местам занятий. Рациональное сочетание работы и отдыха. Пищевой рацион и режим питания. Питьевой режим спортсмена. Допинг контроль: что нужно знать каждому.

10. Врачебный контроль и самоконтроль.

Значение, содержание врачебного контроля. Понятие о спортивной форме и меры предупреждения перетренированности. Самоконтроль спортсмена и его значение; объективные данные самоконтроля - вес, пульс, дыхание, спирометрия, динамометрия. Субъективные данные – самочувствие, сон, аппетит, отношения к занятиям, общее настроение; ведение раздела самоконтроля в дневнике спортсмена.

11. Спортивные базы оборудование, инвентарь.

Специальные площадки и залы для тренировки бобслеистов, скелетонистов, оборудование их специальными тренажерами. Требования, предъявляемые к спортивной базе. Боб, скелетон – наладка, уход, индивидуальная подгонка. Подготовка инвентаря к соревнованиям. Подготовка коньков, выведение необходимого профиля в зависимости от условий трассы. Одежда бобслеиста, скелетониста, основные аэродинамические и эстетические требования к одежде и снаряжению (комбинезон, шлем, маска, перчатки, шиповки).

Психологическая подготовка. Основной задачей психологической подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости. Включать в тренировочные занятия средства психологической подготовки: лекции, беседы, идеомоторную, аутогенную тренировки, методы: обще-психологические, моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности, отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду (оттепель, мороз). В процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества и грамотно распределять свои силы. Цель, которую ставит тренер перед спортсменами, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Для правильной оценки возможностей необходим систематический анализ

результатов проделанной работы, спортивных достижений и причин, которые привели к неудаче.

Дополнительные навыки технической подготовки: совершенствование техники идеомоторной тренировки «визуализация» своих действий (мысленного стартового разгона, воспроизведения прохождения трассы на внутренних ощущениях сокращения и расслабления мышц и т.д.).

Участие в соревнованиях

Участие в соревнованиях

Занимающиеся на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны принять участие:

в контрольных соревнованиях

– двенадцати соревнованиях;

в отборочных соревнованиях

– пяти соревнованиях;

в основных соревнованиях

– четырех соревнованиях;

Тренерская и судейская практика

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технику выполнения, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений. Необходимо уметь самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировочного занятия: разминки, основной и заключительной частей, проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе в школьных, краевых соревнованиях в роли ассистента, судьи, секретаря.

Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль

Поэтапный медицинский осмотр. Самоконтроль обучающегося, объективные данные – вес, динамометрия, кровяное давление, пульс, субъективные данные – самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение.

Восстановительные мероприятия – применение восстановительных мероприятий душ, баня, водные процедуры.

Контроль – промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов. Соответствие уровню спортивной квалификации для спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства: «Кандидат в мастера спорта», для спортсменов групп высшего спортивного мастерства: «Мастер спорта России».

Общие организационно-методические указания.

Этап накопления потенциала подготовительного периода служит задачам дальнейшего повышения уровня общей и специальной физической подготовки, причем на первый план выдвигается специальная физическая подготовка.

Общая физическая подготовка служит главным образом педагогическим задачам воспитания. В технико-тактической подготовке применяется весь арсенал средств весенне-летней подготовки с акцентом на стартовую подготовку.

На специально-подготовительном этапе особое внимание уделяется задаче выработки технико-тактических навыков, которые могут быть затем непосредственно перенесены на ледовую подготовку. На данном этапе средства физической подготовки все более специализируются с учетом особенностей бобслея, скелетона.

На формирующем этапе соревновательного периода решаются задачи повышения психологической устойчивости, стабильности технико-тактических действий, дальнейшего совершенствования отдельных элементов и техники в целом. Здесь на первый план выдвигается соревновательный метод подготовки с всесторонним анализом спусков по данным средств срочной информации и внесением на этой основе коррекции в последующие спуски. На завершающем этапе соревновательного периода основной задачей является достижение максимальной готовности к соревнованиям и реализация всего накопленного потенциала.

В переходный период осуществляется психологическая разгрузка путем широкого применения вспомогательных видов спорта, переключения на новые виды физических упражнений, изменения формы проведения тренировок (походы, прогулки и т.д.). Наряду с этим решаются задачи поддержания и совершенствования физической подготовленности, а также осуществляются профилактические мероприятия.

В группах совершенствования спортивного мастерства рекомендуется использование средств специальной физической подготовки в полном объеме, учитывая, что первостепенной задачей является развитие специальных качеств, которые непосредственно проявляются в реальных условиях соревновательной деятельности. Необходима индивидуализация средств и методов подготовки в зависимости от уровня различных сторон специальной подготовленности.

Учитывая специфику бобслея, скелетона, связанного с перегрузками, вибрациями, специфическим положением спортсмена на скелетоне, необходимо подробно распределять тренировочные заезды на протяжении тренировочного дня, причем на первой тренировке давать большее количество заездов по сравнению со второй тренировкой данного тренировочного дня.

Теоретические занятия проводятся в форме лекций и практических занятий.

Наряду с этим спортсмены должны самостоятельно следить за литературой и научными разработками по санным видам спорта и по общим вопросам спортивной тренировки. Спортсмены должны владеть навыками индивидуальной подгонки бобов, скелетонов, подготовки их в зависимости от трассы, различной погоды и состояния льда.

Примерный план-график учебно-тренировочных занятий
для группы совершенствования спортивного мастерства первого года обучения (бобслей)

Таблица 31

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	ЧАСЫ	ПЕРИОДЫ ПОДГОТОВКИ											
		Подготовительный			Соревновательный				Переход- ный	Подготовительный			
		СЕНТЯБРЬ	ОКТАБРЬ	НОЯБРЬ	ДЕКАБРЬ	ЯНВАРЬ	ФЕВРАЛЬ	МАРТ	АПРЕЛЬ	МАЙ	ИЮНЬ	ИЮЛЬ	АВГУСТ
1. Общая физическая подготовка	229	18	18	17	19	18	18	18	24	19	18	21	21
2. Специальная физическая подготовка	333	28	28	28	28	26	26	27	31	28	28	28	27
3. Участие в соревнованиях	62		7	8	8	8	8	9				7	7
4. Техническая подготовка	229	19	19	19	19	19	19	18	19	19	21	19	19
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	124	13	13	11	7	11	8	6	9	17	8	11	10
тактическая подготовка	40	4	4	4	3	4	2	2	3	5	2	4	3
теоретическая подготовка	39	4	4	3	2	3	3	2	3	6	3	3	3
психологическая подготовка	45	5	5	4	2	4	3	2	3	6	3	4	4
6. Инструкторская и судейская практика	21	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2
инструкторская практика	13	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1
судейская практика	8		1	1	1	1	1	1				1	1
7. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия тестирование и контроль	42	5	1	3	1	4	3	4	4	7	4	4	2
медицинские, медико-биологические мероприятия	6	3								3			
восстановительные мероприятия	19		1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1
контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	17	2		1		2	1	2	2	2	2	2	1
8. Общее количество часов	1040	84	88	88	84	88	84	84	88	92	80	92	88

Примерный план-график учебно-тренировочных занятий

для группы совершенствования спортивного мастерства первого года обучения (скелетон)

Таблица 32

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	ЧАСЫ	ПЕРИОДЫ ПОДГОТОВКИ											
		Подготовительный			Соревновательный				Переход- ный	Подготовительный			
		СЕНТЯБРЬ	ОКТАБРЬ	НОЯБРЬ	ДЕКАБРЬ	ЯНВАРЬ	ФЕВРАЛЬ	МАРТ	АПРЕЛЬ	МАЙ	ИЮНЬ	ИЮЛЬ	АВГУСТ
1. Общая физическая подготовка	208	15	16	16	17	16	16	16	22	17	16	22	19
2. Специальная физическая подготовка	343	30	29	28	28	26	26	27	32	29	29	30	29
3. Участие в соревнованиях	62		7	8	8	8	8	9				7	7
4. Техническая подготовка	250	21	21	21	21	21	21	20	21	21	23	19	20
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	114	12	12	10	7	11	8	6	8	16	7	8	9
тактическая подготовка	38	4	4	4	3	4	2	2	2	5	2	3	3
теоретическая подготовка	37	4	4	3	2	3	3	2	3	5	2	3	3
психологическая подготовка	39	4	4	3	2	4	3	2	3	6	3	2	3
6. Инструкторская и судейская практика	21	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2
инструкторская практика	13	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1
судейская практика	8		1	1	1	1	1	1				1	1
7. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия тестирование и контроль	42	5	1	3	1	4	3	4	4	7	4	4	2
медицинские, медико-биологические мероприятия	6	3								3			
восстановительные мероприятия	19		1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1
контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	17	2		1		2	1	2	2	2	2	2	1
8. Общее количество часов	1040	84	88	88	84	88	84	84	88	92	80	92	88

Примерный план-график учебно-тренировочных занятий

для групп совершенствования спортивного мастерства второго, третьего года обучения (бобслей)

Таблица 33

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	ЧАСЫ	ПЕРИОДЫ ПОДГОТОВКИ											
		Подготовительный			Соревновательный				Переход- ный	Подготовительный			
		СЕНТЯБРЬ	ОКТАБРЬ	НОЯБРЬ	ДЕКАБРЬ	ЯНВАРЬ	ФЕВРАЛЬ	МАРТ	АПРЕЛЬ	МАЙ	ИЮНЬ	ИЮЛЬ	АВГУСТ
1. Общая физическая подготовка	252	21	20	20	23	19	21	22	22	20	22	22	20
2. Специальная физическая подготовка	366	30	30	30	30	30	30	30	36	30	30	30	30
3. Участие в соревнованиях	68		8	8	9	9	9	9				8	8
4. Техническая подготовка	252	21	21	21	21	21	21	20	21	21	21	21	22
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	136	13	14	12	8	11	6	7	12	19	10	13	11
тактическая подготовка	46	4	5	4	3	4	2	2	4	6	4	4	4
теоретическая подготовка	44	4	4	4	2	3	2	2	4	7	3	5	4
психологическая подготовка	46	5	5	4	3	4	2	3	4	6	3	4	3
6. Инструкторская и судейская практика	23	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3
инструкторская практика	14	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1
судейская практика	9		1	1	1	1	1	1				1	2
7. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия тестирование и контроль	47	6	1	3	1	4	3	4	4	8	5	4	4
медицинские, медико-биологические мероприятия	8	4								4			
восстановительные мероприятия	21		1	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2
контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	18	2		1		2	1	2	2	2	2	2	2
8. Общее количество часов	1144	92	96	96	94	96	92	94	96	100	90	100	98

Примерный план-график учебно-тренировочных занятий

для групп совершенствования спортивного мастерства второго, третьего года обучения (скелетон)

Таблица 34

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	ЧАСЫ	ПЕРИОДЫ ПОДГОТОВКИ											
		Подготовительный			Соревновательный				Переход- ный	Подготовительный			
		СЕНТЯБРЬ	ОКТАБРЬ	НОЯБРЬ	ДЕКАБРЬ	ЯНВАРЬ	ФЕВРАЛЬ	МАРТ	АПРЕЛЬ	МАЙ	ИЮНЬ	ИЮЛЬ	АВГУСТ
1. Общая физическая подготовка	229	18	18	17	19	18	18	18	24	19	18	21	21
2. Специальная физическая подготовка	377	31	31	31	31	31	31	31	36	31	31	31	31
3. Участие в соревнованиях	69		8	9	9	9	9	9				8	8
4. Техническая подготовка	274	23	23	23	23	23	23	22	22	23	23	23	23
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	126	13	13	11	9	9	6	8	9	17	11	11	8
тактическая подготовка	42	4	4	4	3	3	2	3	3	5	4	4	3
теоретическая подготовка	40	4	4	3	3	3	2	2	3	6	3	4	3
психологическая подготовка	43	5	5	4	3	3	2	3	3	6	4	3	2
6. Инструкторская и судейская практика	23	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3
инструкторская практика	14	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1
судейская практика	9		1	1	1	1	1	1				1	2
7. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия тестирование и контроль	46	6	1	3	1	4	3	4	4	8	5	4	4
медицинские, медико-биологические мероприятия	8	4								4			
восстановительные мероприятия	21		1	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2
контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	18	2		1		2	1	2	2	2	2	2	2
8. Общее количество часов	1144	92	96	96	94	96	92	94	96	100	90	100	98

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе высшего спортивного мастерства

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

Общая физическая подготовка.

Направлена на совершенствование скоростных, силовых, скоростно-силовых, способностей, повышение и поддержание уровня общей выносливости.

Бег на выносливость, кроссы; чередование ходьбы и бега; бег с ускорением, с последующим использованием инерции и расслаблением; бег на местности в чередовании с физическими упражнениями (подтягивание, метание, преодоление препятствий, прыжки и т.д.) с использованием подручных средств.

Общеразвивающие упражнения для мышц и костно-связочного аппарата рук и плечевого пояса (с акцентом на совершенствование взрывной силы) и с использованием структуры движений, моделирующей стартовый разгон), для развития мышц туловища преимущественно силового, скоростно-силового характера, для развития мышц ног (с акцентом на совершенствование взрывной силы) и с использованием структуры движений, моделирующей стартовый разгон).

Упражнения с отягощением (штанга, гири, грузы, ядра – преимущественно весом до 60 кг).

Элементы акробатики – кувырки вперед, назад, в стороны, перевороты боком, стойка на кистях, мост из положения стоя, различные комбинации элементов с многократным повторением; кувырки вперед и назад, сальто вперед согнувшись, сальто назад в группировке.

Упражнения на батуте - прыжки вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, с поворотом на 180 и 360 градусов, сальто вперед и назад, прыжки с приземлением в горизонтальное положение, различные комбинации прыжков с многократным повторением на батуте.

Виды легкой атлетики – бег, прыжки, метания, прыжки с места и с разбега в длину и высоту, преодоление барьеров.

Упражнения в равновесии – передвижение шагом и бегом по уменьшенной опоре (бревно, трос) с варьированием высоты снаряда, с преодолением препятствий; то же с предметами в руках с изменением направления движения;

прыжки в глубину.

Спортивные игры – волейбол, баскетбол, футбол.

Плавание – с различной интенсивностью, с дозированной задержкой дыхания; ныряние на дистанции; прыжки в воду с вышки или трамплина.

Специальная физическая подготовка.

Направлена на совершенствование двигательного потенциала, закрепление и экономизацию движений применительно к скелетону.

Спринтерский бег (на контролируемых скоростях), прыжковые и беговые упражнения в обычных, облегченных и затрудненных условиях, с различной интенсивностью от 20 до 300 метров.

Прыжковые, беговые упражнения, кроссы в облегченных и затрудненных условиях (бег в гору, по наклонной дорожке (30-40 градусов); по песку, по снегу, против ветра, с отягощениями (2-4 кг на голени, 3-6 кг на поясе), бег с использованием искусственной тяги (10-15 кг) и т.д. Упражнения типа «запрыгивание-выпрыгивание», прыжки в глубину, в длину с места (тройные, десятичные).

Имитация стартового разгона (сопротивление создается с помощью резиновых жгутов). Имитация стартового разгона с тренажерным приспособлением с отягощением, равными сопротивлению в реальных условиях старта; то же с увеличенным отягощением, с уменьшенным отягощением. Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование техники старта (с опорой на одну руку(скелетон). Метание ядра различного веса из положения стоя и сидя, двумя руками из-за головы вперед, двумя руками через голову назад, снизу-вперед, снизу-назад.

Упражнения на статическую выносливость – удержание основного положения скелетониста лежа поперек скамейки; то же с дополнительным отягощением (на голове и ногах).

Упражнения на развитие мышц шеи – сгибания, разгибания и круговые движения со специальными шлемами-отягощениями разного веса; сгибание и разгибание шеи в положении моста на мате, в стойке на голове; забеги влево и вправо в положении моста.

Упражнения с различными отягощениями (штанга, гири, гантели, веса), близкими по структуре к элементам техники бобслея (скелетона). Упражнения на силовых тренажерах, преимущественно моделирующие структуру стартового разгона, с предельными и около предельными отягощениями, с акцентом на скорость.

Упражнения на гибкость – с акцентом на разгибание стопы и сгибание туловища вперед, то же в парах с активной помощью партнера, то же после бальнео-процедур; использование вибровоздействий для развития гибкости.

Упражнения на липинге, рейнском колесе, центрифуге.

Техническая подготовка.

Направлена на совершенствование специфических двигательных навыков и тактических приемов выступления на соревнованиях.

Ледовая подготовка на трассе: совершенствование различных элементов техники бобслея, скелетона, спуски по трассе с акцентированием внимания на прохождение различных участков трассы (виражи, прямые участки, сопряженные виражи и т.д.); совершенствование техники прохождения трассы в целом (спуски на время); совершенствование прохождения трассы в условиях, моделирующих соревновательную деятельность; совершенствование техники прохождения трассы с учетом данных срочной информации хронометража (в том числе по отрезкам), видеозаписи; совершенствование вариантов техники прохождения трассы. Анализа прохождения трассы и коррекции технических действий при последующих спусках на основе собранной информации.

Совершенствование и стабилизация двигательных действий бобслеистов, скелетонистов на участке разгона. Совершенствование техники старта с акцентированием внимания отталкивание с активной постановкой стопы на скользящую поверхность, овладение жесткой системой рука-туловище, разгон сохранение прямолинейной траектории, запрыгивание в скелетон в боб.

Совершенствование техники стартового разгона на эстакадах ледовых, рельсовых с акцентом на полное использование силовых возможностей; совершенствование техники входа в первый вираж на ледяных трассах; совершенствование техники старта с применением средств срочной информации (хронометраж разгона в целом и по отрезкам), видеосъемки.

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка

Тактическая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства подготовки направлена на совершенствование разнообразных тактических приемов.

В процессе тактической подготовки решаются следующие основные задачи:

- сбор информации о соперниках,
- об условиях предстоящих соревнований,
- о программе соревнований,
- разработка совместно с тренером тактического плана выступления спортсмена на соревновании,
- предвидения тактических замыслов противника,
- анализ действий своих результатов и соперника.
- восприятие и анализ соревновательной ситуации;
- мысленное решение тактической задачи;
- двигательное решение тактической задачи.

Упражнения применяются:

- в усложненных условиях;

- в условиях, максимально приближенных к соревнованиям.

Спортсмен должен знать:

- правила вида спорта бобслей, международные правила по бобслею особенности особенности их судейства и проведения;
- условия соревнований и своих противников;
- основы тактических действий в спорте, их зависимость от физической, технической и волевой подготовленности;
- главные особенности тактики вида спорта бобслей.

Теоретическая подготовка

1. Физическая культура и спорт.

Органы управления физкультурным движением, в т.ч. видом спорта.

2. Скелетон в мире, в России, в крае.

Скелетон в программе Олимпийских игр, Чемпионатов Мира и Европы. Результаты выступлений ведущих скелетонистов на международной и российской арене. Всероссийские, краевые, школьные соревнования. Достижение Российских Олимпийцев, спортсменов Красноярского края.

3. Единая Всероссийская спортивная Классификация.

Условия выполнения требований и норм ЕВСК. Классификация соревнований и их значение.

4. Правила, и организация проведения соревнований по бобслею, скелетону.

Календарный план соревнований. Заявка на участие в соревнованиях. Требования предъявляемые международными правилами к инвентарю и экипировке. Организация и проведение соревнований.

5. Техничко – тактическая подготовка

Анализ и оценка технико-тактических действий по кинограммам, видеозаписям, микрохронометражу. Определение ошибок в технике, причины их возникновения и средства исправления. Закономерности скольжения. Техника прохождения трассы в зависимости от ее особенностей. Разбор элементов техники и тактики спусков с помощью наглядных пособий (кинограмм, видеозаписей).

6. Моральная и психологическая подготовка.

Основные методы развития волевых качеств. Роль мотивации в спортивной деятельности. Влияние спортивной деятельности на формирование личности спортсмена. Значение соревновательного метода для развития волевых качеств.

7. Планирование спортивной тренировки.

Ведение дневника, учет тренировочного процесса, анализ выполненной работы. Периодизация спортивной тренировки – периоды этапы микроциклы. Средства и методы тренировки на различных этапах спортивной подготовки. Соревнование как средство совершенствования технико-тактического мастерства и воспитание психологической устойчивости. Период активного отдыха как важное звено в непрерывной подготовке.

8. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Спортивная тренировка, как процесс совершенствования функций организма. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки, рациональное сочетание нагрузки и отдыха. Понятие об утомлении в процессе занятий спортом и восстановлении энергетических затрат, совершенствование функции ЦНС, расширение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательных систем благодаря занятиям физическими упражнениями и спортом.

9. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.

Гигиенические требования к экипировке и местам занятий. Рациональное сочетание работы и отдыха. Пищевой рацион и режим питания. Питьевой режим спортсмена. Допинг контроль: что нужно знать каждому.

10. Врачебный контроль и самоконтроль.

Значение, содержание врачебного контроля. Понятие о спортивной форме и меры предупреждения перетренированности. Самоконтроль спортсмена и его значение; объективные данные самоконтроля - вес, пульс, дыхание, спирометрия, динамометрия. Субъективные данные – самочувствие, сон, аппетит, отношения к занятиям, общее настроение; ведение раздела самоконтроля в дневнике спортсмена.

11. Спортивные базы оборудование, инвентарь.

Специальные площадки и залы для тренировки бобслеистов, скелетонистов, оборудование их специальными тренажерами. Требования, предъявляемые к спортивной базе. Боб, скелетон – наладка, уход, индивидуальная подгонка. Подготовка инвентаря к соревнованиям. Подготовка коньков, выведение необходимого профиля в зависимости от условий трассы. Одежда бобслеиста, скелетониста, основные аэродинамические и эстетические требования к одежде и снаряжению (комбинезон, шлем, маска, перчатки, шиповки).

Психологическая подготовка. Основной задачей психологической подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости. Включать в тренировочные занятия средства психологической подготовки: лекции, беседы, идеомоторную, аутогенную тренировки, методы: обще-психологические, моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности, отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду (оттепель, мороз). В процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества и грамотно распределять свои силы. Цель, которую ставит тренер перед спортсменами, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Для правильной оценки возможностей необходим систематический анализ

результатов проделанной работы, спортивных достижений и причин, которые привели к неудаче.

Дополнительные навыки технической подготовки: совершенствование техники идеомоторной тренировки «визуализация» своих действий (мысленного стартового разгона, воспроизведения прохождения трассы на внутренних ощущениях сокращения и расслабления мышц и т.д.).

Участие в соревнованиях

Участие в соревнованиях

Занимающиеся на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны принять участие:

в контрольных соревнованиях

– двенадцати соревнованиях;

в отборочных соревнованиях

– пяти соревнованиях;

в основных соревнованиях

– четырех соревнованиях;

Тренерская и судейская практика

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технику выполнения, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений. Необходимо уметь самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировочного занятия: разминки, основной и заключительной частей, проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе в школьных, краевых соревнованиях в роли ассистента, судьи, секретаря.

Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль

Поэтапный медицинский осмотр. Самоконтроль обучающегося, объективные данные – вес, динамометрия, кровяное давление, пульс, субъективные данные – самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение.

Восстановительные мероприятия – применение восстановительных мероприятий душ, баня, водные процедуры.

Контроль – промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов. Соответствие уровню спортивной квалификации для спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства: «Кандидат в мастера спорта», для спортсменов групп высшего спортивного мастерства: «Мастер спорта России».

Общие организационно-методические указания.

Этап накопления потенциала подготовительного периода служит задачам дальнейшего повышения уровня общей и специальной физической подготовки, причем на первый план выдвигается специальная физическая подготовка.

Общая физическая подготовка служит главным образом педагогическим задачам воспитания. В технико-тактической подготовке применяется весь арсенал средств весенне-летней подготовки с акцентом на стартовую подготовку.

На специально-подготовительном этапе особое внимание уделяется задаче выработки технико-тактических навыков, которые могут быть затем непосредственно перенесены на ледовую подготовку. На данном этапе средства физической подготовки все более специализируются с учетом особенностей бобслея, скелетона.

На формирующем этапе соревновательного периода решаются задачи повышения психологической устойчивости, стабильности технико-тактических действий, дальнейшего совершенствования отдельных элементов и техники в целом. Здесь на первый план выдвигается соревновательный метод подготовки с всесторонним анализом спусков по данным средств срочной информации и внесением на этой основе коррекции в последующие спуски. На завершающем этапе соревновательного периода основной задачей является достижение максимальной готовности к соревнованиям и реализация всего накопленного потенциала.

В переходный период осуществляется психологическая разгрузка путем широкого применения вспомогательных видов спорта, переключения на новые виды физических упражнений, изменения формы проведения тренировок (походы, прогулки и т.д.). Наряду с этим решаются задачи поддержания и совершенствования физической подготовленности, а также осуществляются профилактические мероприятия.

В группах совершенствования спортивного мастерства рекомендуется использование средств специальной физической подготовки в полном объеме, учитывая, что первостепенной задачей является развитие специальных качеств, которые непосредственно проявляются в реальных условиях соревновательной деятельности. Необходима индивидуализация средств и методов подготовки в зависимости от уровня различных сторон специальной подготовленности.

Учитывая специфику бобслея, скелетона, связанного с перегрузками, вибрациями, специфическим положением спортсмена на скелетоне, необходимо подробно распределять тренировочные заезды на протяжении тренировочного дня, причем на первой тренировке давать большее количество заездов по сравнению со второй тренировкой данного тренировочного дня.

Теоретические занятия проводятся в форме лекций и практических занятий.

Наряду с этим спортсмены должны самостоятельно следить за литературой и научными разработками по санным видам спорта и по общим вопросам спортивной тренировки. Спортсмены должны владеть навыками индивидуальной подгонки бобов, скелетонов, подготовки их в зависимости от трассы, различной погоды и состояния льда.

Примерный план-график учебно-тренировочных занятий
для группы высшего спортивного мастерства (бобслей)

Таблица 35

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	ЧАСЫ	ПЕРИОДЫ ПОДГОТОВКИ											
		Подготовительный			Соревновательный				Переход- ный	Подготовительный			
		СЕНТЯБРЬ	ОКТАБРЬ	НОЯБРЬ	ДЕКАБРЬ	ЯНВАРЬ	ФЕВРАЛЬ	МАРТ	АПРЕЛЬ	МАЙ	ИЮНЬ	ИЮЛЬ	АВГУСТ
1. Общая физическая подготовка	225	18	18	17	19	18	18	18	24	19	18	19	19
2. Специальная физическая подготовка	387	32	32	32	32	32	32	32	36	32	32	32	31
3. Участие в соревнованиях	87		11	12	12	12	12	12				8	8
4. Техническая подготовка	199	17	17	16	16	16	16	16	17	17	17	17	17
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	225	23	17	16	15	20	9	12	18	25	24	23	23
тактическая подготовка	46	8	6	5	5	7	3	4	6	8	8	7	8
теоретическая подготовка	44	7	5	5	5	6	3	4	6	9	8	8	8
психологическая подготовка	46	8	6	6	5	7	3	4	6	8	8	8	7
6. Инструкторская и судейская практика	25	1	2	3	2	3	2	2	1	2	2	2	3
инструкторская практика	14	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1
судейская практика	9		1	2	1	2	1	1				1	2
7. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия тестирование и контроль	100	13	7	8	8	7	7	8	8	13	7	7	7
медицинские, медико-биологические мероприятия	10	5								5			
восстановительные мероприятия	64	5	5	6	6	5	5	6	6	5	5	5	5
контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	26	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2
8. Общее количество часов	1248	104	104	104	104	108	96	100	104	108	100	108	108

Примерный план-график учебно-тренировочных занятий

для группы высшего спортивного мастерства (скелетон)

Таблица 36

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	ЧАСЫ	ПЕРИОДЫ ПОДГОТОВКИ											
		Подготовительный			Соревновательный				Переход- ный	Подготовительный			
		СЕНТЯБРЬ	ОКТАБРЬ	НОЯБРЬ	ДЕКАБРЬ	ЯНВАРЬ	ФЕВРАЛЬ	МАРТ	АПРЕЛЬ	МАЙ	ИЮНЬ	ИЮЛЬ	АВГУСТ
1. Общая физическая подготовка	200	16	15	16	17	16	16	16	20	17	16	17	18
2. Специальная физическая подготовка	399	33	33	33	33	33	33	33	37	33	33	33	32
3. Участие в соревнованиях	87		11	12	12	12	12	12				8	8
4. Техническая подготовка	225	19	19	18	19	19	18	18	19	19	19	19	19
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	212	22	17	14	13	18	8	11	19	24	23	22	21
тактическая подготовка	46	7	6	5	4	6	3	4	6	8	8	7	7
теоретическая подготовка	44	7	5	4	4	6	2	3	7	8	7	7	7
психологическая подготовка	46	8	6	5	5	6	3	4	6	8	8	8	7
6. Инструкторская и судейская практика	25	1	2	3	2	3	2	2	1	2	2	2	3
инструкторская практика	14	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1
судейская практика	9		1	2	1	2	1	1				1	2
7. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия тестирование и контроль	100	13	7	8	8	7	7	8	8	13	7	7	7
медицинские, медико-биологические мероприятия	10	5								5			
восстановительные мероприятия	64	5	5	6	6	5	5	6	6	5	5	5	5
контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	26	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2
8. Общее количество часов	1248	104	104	104	104	108	96	100	104	108	100	108	108

4.2. Учебно-тематический план

Таблица 37

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени (в год мин)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе НП до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	> 120/180		
	История возникновения бобслея и его развитие	13/20	сентябрь	Зарождение и развитие бобслея. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура — важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

Этап начальной подготовки	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы	70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной

	физической культуры			деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта бобслей	60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	- 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ не дотренированность	200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы Спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности,	200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника

	самоанализ обучающегося			обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Психологическая подготовка	200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты — специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств

Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	- 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте.	120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты — специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности

Этап высшего спортивного мастерства	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно- тренировочных мероприятий
-------------------------------------	--	---	---

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «БОБСЛЕЙ»

В учреждении организуется работа со спортсменами в течение календарного года.

Реализация программы спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки.

Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями.

Порядок и сроки формирования тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта «бобслей», определяются спортивной школой самостоятельно.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «бобслей» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «бобслей» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенностей осуществления спортивной подготовки.

При проведении учебно-тренировочных занятий с обучающимися, не достигших двенадцатилетнего возраста, проходящих спортивную подготовку по спортивным дисциплинам бобслей на этапе начальной подготовки, не допускается проведение тренировочных заездов, участие в спортивных соревнованиях по санно-бобслейным трассам.

При объявлении карантинного режима, других мероприятиях, влекущих за собой приостановление тренировочных занятий, спортсмены переходят на дистанционное обучение.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса учреждение:

1. Объединяет (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования,

учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

2. Проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Для проведения тренировочного процесса и решения задач по подготовке спортивного резерва основными требованиями к материально-технической базе и инфраструктуре организации являются:

- наличие беговой дорожки;
- наличие стартовой эстакады или дорожки для спортивного разгона;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (приложение №10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение №10 к ФССП);
- обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми
для прохождения спортивной подготовки

Таблица 38

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Аппаратура для электронной фиксации времени	комплект	1
2.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	12
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	5
4.	Гантели переменного веса (от 5 до 20 кг)	комплект	5
5.	Гири спортивные (16 кг, 24 кг, 32 кг)	комплект	3
6.	Мат гимнастический	штук	2
7.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	5
8.	Секундомер	штук	4
9.	Скалка гимнастическая	штук	6
10.	Скамейка гимнастическая	штук	4
11.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	1
12.	Стартовые колодки	штук	4
13.	Стойки для приседания со штангой	штук	2
14.	Тумбы для запрыгивания (от 0,2 м до 1 м)	комплект	1

15.	Штанга тяжелоатлетическая с набором дисков до 200 кг	комплект	2
16.	Эспандеррезиновыйдляфитнеса	штук	6
17.	Ядро легкоатлетическое (от 1,5 кг до 7 кг)	комплект	1
18.	Помосттяжелоатлетический	штук	1
19.	Тренажер-боб (тележка для эстакады) для пилотов и разгоняющих (с возможностью набора весов до 120 кг)	штук	1
20.	Тренажер «тачка» (с возможностью набора весов от 30 кг до 120 кг)	штук	1
21.	Тренажер-скелетон для стартового разгона	штук	1

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

Таблица 39

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Этапы спортивной подготовки			
			Этап начальной подготовки	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
			Количество			
1.	Автомобиль (микроавтобус) для перевозки техники	штук	-	-	1	1
2.	Верстак-стол переносной для работы с коньками	штук	-	2	2	2
3.	Изолента (скотч)	штук	-	12	10	8
4.	Самоклеющаяся лента на кожаной основе	штук	-	6	6	6
5.	Набор слесарных инструментов для работы с техникой	комплект	-	2	2	2
6.	Станок наждачный с набором наждачных камней (дисков)	штук	-	1	1	1
7.	Станокполировочный	штук	-	-	-	1
8.	Термофил для измерения температуры (воздух, лед, коньки)	штук	-	2	2	2
9.	Тиски	штук	-	4	4	4
10.	Шуруповерт (аккумуляторный)	штук	-	1	1	1
11.	Полировочная машинка	штук	-	1	1	1
12.	Электродрель	штук	-	1	1	1
13.	Проверочный стол	штук	-	-	-	1
Для спортивной дисциплины бобслей						
14.	Сани бобслейные (монобоб) женский экипаж	штук	-	1	1	1
15.	Сани бобслейные (монобоб) мужской экипаж	штук	-	1	1	-
16.	Сани бобслейные (двойка) мужской экипаж	штук	-	1	1	1

17.	Сани бобслейные (двойка) женский экипаж	штук	-	1	1	1
18.	Санибобслейные (четверка)	штук	-	1	1	1
19.	Лыжитранспортировочные (монобоб)	комплект	-	2	2	1
20.	Лыжитранспортировочные (двойка)	комплект	-	2	2	2
21.	Лыжитранспортировочные (четверка)	комплект	-	1	1	1
22.	Коньки для бобслейных саней (монобоб)	комплект	-	2	2	1
23.	Коньки для бобслейных саней (двойка)	комплект	-	2	2	2
24.	Коньки для бобслейных саней (четверка)	комплект	-	1	1	1
25.	Утяжелители (грузы) для саней (бобслей)	комплект	-	4	4	4
Для спортивной дисциплины скелетон						
26.	Скелетон	штук	-	6	2	1
27.	Коньки для скелетона	комплект	-	6	4	2

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 40

Спортивная экипировка, передаваемый в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование			Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
4.	Футболка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5.	Шорты спортивные	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
Для спортивной дисциплины бобслей											
6.	Комбинезон гоночный для бобслея	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
7.	Комбинезон тренировочный для бобслея	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
8.	Обувь для бобслея	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
9.	Шлем для бобслея	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
Для спортивной дисциплины скелетон											
10.	Комбинезон гоночный для скелетона	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
11.	Комбинезон тренировочный для скелетона	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
12.	Обувь для скелетона	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
13.	Шлем для скелетона	штук	на занимающегося	1	1	1	1	1	1	1	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Для решения задач, определенных Программой, Учреждение должно быть укомплектовано педагогическими, руководящими и иными работниками, имеющими среднее профессиональное или высшее образование и отвечающими квалификационным требованиям соответствующей должности, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональных стандартах.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «бобслей», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Учреждение обеспечивает непрерывность профессионального развития педагогических работников, получение не реже одного раза в пять лет дополнительного профессионального образования (программы повышения квалификации), проводит аттестацию на соответствие занимаемым должностям, способствует аттестации педагогических работников в целях установления первой и высшей квалификационной категории.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Список литературы:

1. Буйлин Ю.Ф, Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. М., ФиС, 1981г.
2. Верхошанский Ю.П. Основы специальной физической подготовки спортсменов М., ФиС., 1988г.
3. Верхошанский Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле // Теория и практика физической культуры. - 2006. - №2. - С. 24-31.
4. Воробьев А.Н., Сорокин Ю.К. Анатомия силы. В., ФиС, 1980г.
5. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте М., ФИС, 1983г.
6. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. М., ФиС, 1981г.
7. Гаврилова Е.А., Безопасный спорт, М, 2022 г.
8. Геселевич В.А. Медицинский справочник тренера. М., ФИС, 1981г.
9. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок М., ФиС, 1980г.
10. Дергач А.А., Исаев А.А., Педагогическое мастерство тренера М., ФиС., 1981г.
11. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена 2-е изд. М., ФиС., 1970г.
12. Куколевский Г.М. Врачебные наблюдения за спортсменами М., ФиС., 1979г.
13. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры М., Советский спорт., 2003г.
14. Лях В.И. Двигательные способности Ж., Физическая культура., 1996, №2
15. Макарова Г.А., Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов, 2022 г.
16. Максименко И.Г., Упражнения в системе спортивной подготовки, М, 2022г.
17. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты М., издат. «Лань»., 2005г.
18. Покровский А.А. Рекомендации по питанию спортсменов М., ФиС., 1975г.
19. Платонов Н.В., Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте, том 1, том 2, 2021 г.
20. Родионова А.В., Худатов Н.А. Психология и современный спорт М., ФиС., 1982г.
21. Бобслей. Учебная программа для СДЮСШОР. Красноярск, 1998г.
22. Санний спорт. Поурочная программа для ДЮСШ, СДЮСШОР и ШВСМ. Москва, 1985г.
23. СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014 г.

24. Бобслей. Правила соревнований (приказ Министерства России № 436 от 02.06.2020г.)
25. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев, 2002 г.
26. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «бобслей». (приказ Министерства спорта Российской Федерации № 882 от 31 октября 2022 г.)
27. Федотова Е.В. Научно-методическое обеспечение подготовки спортивного резерва, М ООО «Принт-лето», 2023 г.
28. Филин В.П., Фомин Н.А., Основы юношеского спорта М ФиС, 1980г.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации - minsport.gov.ru
2. Министерство спорта Красноярского края - kraysport.ru
3. Правительство Красноярского края - kraskstate.ru
4. Официальный сайт Министерства образования и науки Российской Федерации - минобрнауки.рф
5. Красноярский краевой институт повышения квалификации работников ФК и спорта - ipkfk.ru
6. Спортивные клубы по месту жительства - sportclub24.ru
7. Федеральный портал "Российское образование" - edu.ru
8. Спортивный резерв Красноярского края - sportrezerv24.ru
9. Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" - window.edu.ru
10. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов - school-collection.edu.ru
11. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов - fcior.edu.ru
12. Библиотека международной спортивной информации - bmsi.ru
13. Государственная универсальная библиотека Красноярского края - kraslib.ru
14. Сайт фонда поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации fond-detyam.ru/